

L'Observation de soi :
L'Eveil de la Conscience

Manuel d'utilisation

Chapitre 1

L'observation de soi

- « Connais-toi toi-même »

Celui qui connaît les hommes est prudent.

Celui qui se connaît lui-même est éclairé.

Lao Tseu. Tao Te King, Sutra 33

Connais-toi toi-même, Voyageur fatigué.

Je suis perdu. J'ai oublié qui je suis et pourquoi je suis venu ici.

Connais-toi toi-même est l'un des enseignements spirituels fondateurs de l'humanité. Des maîtres l'enseignent depuis qu'il y a des humains tels que nous les connaissons, avec un néo-cor-tex, un cerveau humain. Il était inscrit au fronton de l'École de Pythagore. Il était gravé au-dessus de l'entrée de l'Oracle de Delphes. Socrate l'enseignait à ses élèves, Krishna, Bouddha, Lao Tseu, Jésus, Rama, tous l'ont enseigné. Sur le chemin de l'éveil, cet enseignement est fondamental.

Et l'outil essentiel pour se connaître soi-même est la simple observation de soi. Bouddha l'appelle « regarder », Krishna l'appelle « méditation », Jésus l'appelle « être témoin », M. Gurdjieff l'appelle « observation de soi ». C'est une forme de prière sans mot. C'est de la méditation en action. Tant que je ne me connais pas moi-même, je suis mené par des habitudes que je ne vois pas et

sur lesquelles je n'ai pas de contrôle. Je suis une machine, un automate, un robot qui tourne en rond, me répétant continuellement. Au lieu d'être conscient, je suis mécanique, inconscient, fait d'habitudes. Je m'imagine être conscient, réveillé et présent parce que mes yeux sont ouverts. Mais l'habitude est inconsciente, sur pilotage automatique, sans volonté ni *intention*^{1*}; intérieurement, je suis endormi.

Qui plus est, du fait que je suis inconscient, que je suis une créature d'habitudes, je me fais du mal à moi-même, je blesse mes relations et mon environnement. Le corps humain est un mammifère. Tous les mammifères sont des créatures d'habitudes. Nous sommes des animaux qui vivons en troupes. Cette force est très puissante dans le corps, il est impossible de l'ignorer. Mon besoin de m'identifier au troupeau et d'en faire partie est tellement puissant que j'en oublie qui je suis - *l'attention** (la *conscience de soi**) - et m'identifie au corps. Les animaux qui vivent en troupes ne pensent pas par eux-mêmes. Le troupeau pense pour eux et agit pour eux. Quelle que soit la direction que prend le troupeau, nous la prenons. Il aura beau nous mener vers un précipice, nous le suivrons, quitte à y perdre la vie, plutôt que d'aller à son encontre et de penser par nous-mêmes. Penser par moi-même, me connaître moi-même, c'est risquer d'être exclu du troupeau, ce qui équivaut pour le mammifère que je suis à une sentence de mort. Le troupeau est la sécurité. Un animal pâture à l'écart du troupeau est déjà mort, car il est une proie facile pour les prédateurs. Tous, nous savons ceci profondément dans notre instinct et craignons d'être isolés du troupeau. Il est donc très difficile pour un mammifère de penser par lui-même, de s'observer, de se connaître. Ce n'est pas un comportement naturel pour lui. Cela lui demande un effort et une intention conscients. Cela requiert du courage et de la *volonté d'attention**. Autant que je sache, l'humain est le seul mammifère à être doué de la capacité à s'observer.

¹Les mots marqués d'une étoile et en italique, quand ils sont utilisés pour la première fois, sont définis dans le glossaire à la fin du livre

Je ne suis pas en train de dire que si j'arrive à me connaître, mes habitudes changeront. Elles ont bâti leur puissance et leur force émotionnelle tout au long de la vie. Elles sont répétitives. Ce qui peut changer, c'est ma relation avec ce corps d'habitudes. Cela s'appelle un « changement de contexte ». Tel que je suis maintenant, je suis identifié (= je suis cela) à mes habitudes. Je m'identifie comme étant mes habitudes, elles sont qui je suis. Ainsi, 'je' et les habitudes sont un, une seule et même chose. Je suis identifié.

L'observation de soi, pratiquée avec patience, honnêteté, constance et sincérité, peut changer cette *identification**. Je peux commencer à voir l'habitude *objectivement**, sans identification, comme un scientifique observe un moustique sous un microscope. Ceci est une lutte *avec* l'habitude, non pas *contre* elle. L'observation me montrera avec quoi et comment lutter. Selon P. D. Ouspensky, il y a une exception pour laquelle il est nécessaire de lutter contre l'habitude : c'est la lutte contre l'expression des *émotions négatives**. Cela ne crée pas de conséquences inattendues ou indésirables (*Fragments d'un enseignement inconnu*. New York : Harcourt, 1946). Je peux commencer à étudier le corps en tant que mammifère et à apprendre ses habitudes. Parce que c'est une créature d'habitudes, il se répète et je peux commencer à discerner ses mécanismes intellectuels, émotionnels et physiques. Je peux arriver à me connaître moi-même.

Le corps en tant qu'instrument est un mammifère, une créature d'habitudes. Il a donc un comportement prévisible. Chaque jour, la biche suit exactement le même chemin vers le trou d'eau. Le lion l'observe et apprend à attendre son passage, installé sur une branche basse. De la même façon, l'observateur intérieur peut commencer à prédire le comportement habituel de l'instrument-mammifère, le corps, et à se préparer pour cela. Il en apprend les mécanismes. Il se connaît. C'est mon seul espoir de devenir plus conscient et de ne pas être à la merci de l'habitude. Si je vois l'habitude assez souvent, disons 10.000 fois ou plus, alors je peux commencer à prédire où, quand et comment elle se manifestera, exactement comme elle l'a fait tant de fois, et je peux me préparer avant que cela n'arrive. Je suis éventuellement à même de choisir un autre déroulement. Je suis certainement capable de voir l'habitude

plus objectivement. De cette façon, je peux arrêter d'être sans cesse victime de mes propres habitudes. Je peux commencer à trouver en moi une certaine stabilité, un certain équilibre, une modération de ton, de comportement, d'émotion et de pensée. Je peux retrouver une santé mentale naturelle, et la « *bonté fondamentale** ».

L'observation de soi est l'outil par lequel ceci est possible. Certains l'appellent « le premier outil », d'autres « l'outil humain ». C'est l'outil avec lequel l'humain est capable de faire fonctionner le corps humain, le réparer et l'entretenir, apprivoiser et éduquer ses fonctions. Sans cet outil, je suis une machine, un automate, un robot à la merci des forces inconscientes, habituelles et mécaniques, tant internes qu'externes. L'observation de soi est fondamentale au processus de réveil de *l'âme** pour sortir de son rêve inconscient. Ainsi, même un imbécile peut apprendre à faire fonctionner *l'instrument** (voir l'instrument biologique humain) avec efficacité et compétence, en apprenant à utiliser l'outil qui va avec l'instrument. Acquérir la compétence dans l'utilisation de l'outil requiert de la pratique. La pratique est l'observation de soi. Je suis un mécanicien. J'ai appris peu ou prou à me servir de l'outil qui va avec l'instrument. Je ne suis en aucun cas un maître, mais je suis un bon mécanicien, car j'ai développé de l'attention pour l'instrument. Nous savons tous qu'un bon mécanicien, honnête et compétent, pratique et conscient, peut rendre de grands services. Ce livre est un manuel d'utilisation écrit par un mécanicien.

Au préalable, il est bon et responsable de prendre note de cette importante mise en garde : ce dont nous parlons ici n'est pas un chemin de foi, c'est une voie d'étude de soi, de connaissance de soi, une voie pour *se connaître soi-même*. Par conséquent, rien ici ne devrait être cru sur parole. Tout devrait être, *doit* être vérifié par votre expérience personnelle. Je ne suis pas un maître, juste un bon mécanicien. Nous serons saufs si nous arrêtons de croire autrui sur parole pour quoi que ce soit. Trop longtemps nous avons suivi aveuglément, comme des moutons, comme des animaux qui suivent leur chef de troupeau, même si le chef nous emmène dans le ravin ou à la guerre.

Tout doit être vérifié par l'expérience personnelle, sinon c'est simplement une autre forme d'esclavage, une chaîne de plus pour me maintenir dans mon esclavage inconscient et mécanique. Vérifiez, vérifiez, vérifiez tout par vous-même. Libérez-vous des habitudes de toute une vie, du « suivisme » aveugle, de l'absence de pensée propre. Il n'y a pas de chemin meilleur ni plus sûr vers la liberté.

Je le répète, ce que nous pratiquons ici n'est pas un chemin de foi. C'est une voie complètement différente. Toutefois, cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de place pour la foi sur ce chemin : il y en a certainement une. En fait, ce que l'on découvre en s'engageant dans ce « travail pratique sur soi-même » sur une période suffisamment longue est ceci : si l'on démarre avec la foi, celle-ci est renforcée par la compréhension acquise par l'observation de soi sans jugement. Si l'on démarre sans foi - comme c'était mon cas - celle-ci est acquise au fur et à mesure. Voyez-vous l'ironie de la chose ? Ceci n'est pas une voie basée sur la foi, parce que la foi est un don de la Grâce qui vient du *Créateur**, pour ceux qui en ont besoin. Nous ne pouvons pas acquérir la foi par nos propres efforts. Par contre, nous pouvons, par nos propres efforts, *préparer le terrain pour recevoir la foi*. C'est une des nombreuses récompenses du *Travail**.

Ici, nous ne devons rien accepter sur la base de la foi. Il nous est demandé de vérifier absolument chaque chose par nous-mêmes : ses mérites, sa véracité ou sa fausseté. Nous faisons ceci à l'aide de la patiente observation de soi sans jugement, sur la base de notre expérience personnelle.

Connais-toi toi-même

Socrate exhortait ses disciples à le faire. Tous les Maîtres, y compris Jésus, qui appelait cela « être témoin », ont enseigné à leurs disciples à s'observer, afin qu'ils puissent parvenir à se connaître. D'autre part, je ne suis pas un maître et je dis : « Ne le fais pas, pour l'amour de Dieu ! »

Ils ne nous disent jamais dans quels problèmes nous nous mettons, que plus jamais nous ne dormirons paisiblement dans nos habitudes égoïstes, inconscientes et insensées, que ce qui est aujourd'hui inconscient, caché au fond de nous sera révélé, comme si on ouvrait une cave fermée à clé, on allumait la lumière et on trouvait là-dedans un asile grouillant de pensionnaires, certains vêtus de draps déchirés et puants, d'autres nus et baveux ; ils griffent et s'agrippent pour atteindre le haut de l'escalier et fuir, et au milieu de cela, vêtu d'une robe de Lumière, se tient paisiblement un Ange, autour duquel presque tous se pressent en pleurant, et dont la douce caresse sur leurs fronts fiévreux les calme et les apaise.

C'est de cela dont je t'avertis: peu importe que cela fourmille de fous, ils sont partout, mais une fois que tu as vu cet Ange au milieu d'eux, la tristesse et la nostalgie te déchireront et te dérangeront chaque jour de ta vie.

Red Hawk

Chapitre 2

L'instrument mammifère - processus intérieurs

Quand vous êtes identifié au mental, vous ne pouvez pas être très intelligent car vous vous identifiez à un instrument, vous êtes confiné par l'instrument et ses limitations. Pourtant vous êtes illimité - vous êtes conscience.

Utilisez le mental, mais ne le devenez pas... Le mental est une belle machine. Si vous pouvez l'utiliser, il sera à votre service. Si vous ne pouvez pas l'utiliser et qu'il commence à vous utiliser, il est destructeur, il est dangereux. Il est voué à vous emporter... dans la souffrance et la misère... Le mental ne peut pas voir, il peut seulement répéter indéfiniment les données qu'il a acquises. Il est comme un ordinateur. D'abord, il vous faut rentrer les données... Mais vous devriez en rester maître afin de pouvoir l'utiliser. Sinon c'est lui qui vous dirigera.

Osho, *The Dhammapada: The Way of the Buddha*, 171

Dès notre naissance on nous enseigne des contre-vérités, la plupart du temps sans le vouloir, par ignorance. L'une de ces importantes contre-vérités est que nous avons une âme. Ceci est un très mauvais précepte, car il suggère que l'âme est séparée de moi, comme quand on dit : tu as une voiture. La voiture est ma possession, séparée de moi. Donc, nous grandissons en croyant que l'âme est quelque part dans le corps, quelque chose que je possède, mais qui n'est pas qui je suis.

Un bon enseignement m'aiderait à comprendre, non pas que j'ai une âme, mais que je suis une âme et que j'existe pour un bref instant dans un

*instrument biologique humain**, un corps humain. Nous sommes des âmes ayant une expérience humaine. Pour autant que je puisse dire, nous humains sommes les seules créatures sur la planète à avoir deux natures dans un seul corps : nous sommes des « êtres humains » - notre aspect mammifère, qui est le corps ; et un « être* » qui n'est pas humain et qui n'est pas le corps. Ici, j'utiliserai « être » et « âme » pour signifier la même chose. Les âmes envoyées sur la Terre sont envoyées au jardin d'enfants pour âmes non-développées. Nous sommes des âmes à l'état embryonnaire. Nous sommes envoyés ici pour nous développer, en nous faisant aider. Nous ne pouvons pas le faire seul. Et l'aide est toujours disponible, si j'ai des yeux pour la voir et des oreilles pour l'entendre. Parmi toutes les sources d'aide à la disposition de l'âme pour se développer, aucune n'est plus cruciale, plus utile, plus révélatrice, plus directe et personnelle, que l'observation de soi.

Le système dans lequel nous sommes nés est un système magnifique, aussi parfait et précis que l'intelligence qui l'a conçu, et qui nous a conçus. Du fait que nous sommes censés fonctionner et nous développer efficacement et sans danger dans cette école pour âmes, ce jardin d'enfants, le programme d'étude n'est pas établi d'une façon générale, avec une sorte de format unique, comme c'est le cas de l'enseignement dans notre société. Dans cette école, l'observation de soi révèle exactement ce dont il est besoin et ce qui est demandé pour chaque âme en particulier, quand cela est nécessaire, de la façon et à la vitesse adaptées. Nous n'apprenons pas tous au même rythme. Parfois des gens très intelligents apprennent lentement. L'enseignement qui émerge de l'observation de soi apparaît au rythme exact auquel je suis capable et désireux d'observer, pas plus, et pas plus vite. Il est ainsi fiable et fait sur mesure pour les besoins individuels de chaque âme. Je suis responsable de la quantité et du rythme de mon apprentissage.

La première chose qu'il est nécessaire de comprendre, et ceci sera répété de multiples façons tout au long de ce manuel, étant donné la difficulté qu'a le mental humain à le croire, est ceci : l'acte d'observation de soi est le seul changement qu'un être humain a besoin de faire dans son comportement. Tout le reste, tous les changements fondamentaux du

comportement, des émotions et de la pensée, arrivent comme des sous-produits de cette pratique.

En d'autres termes, l'observation de soi est un changement radical, révolutionnaire, évolutionniste et fondamental dans le monde intérieur de l'instrument biologique humain. Werner Heisenberg était un physicien allemand du XXe siècle. Il a eu une idée qui a transformé notre façon de voir la physique, et cette idée s'appelle « le principe d'incertitude d'Heisenberg ». Ce dernier dit simplement ceci : l'acte d'observation modifie ce qui est observé. Et cela s'avère vrai au niveau microscopique comme au niveau macroscopique, de l'observation des particules subatomiques jusqu'à l'observation des galaxies. Les lois de la physique sont identiques aux lois de la métaphysique. La physique décrit les lois externes, la métaphysique les lois internes. Ainsi, l'observation de soi change ce qui est observé intérieurement. Je n'ai pas besoin de changer quoi que ce soit. En fait, tenter de le faire est une erreur et crée des difficultés. Je ne sais pas quoi changer ni comment le changer.

Tout ce que j'ai à faire est de m'observer honnêtement sans jugement.

Nous sommes des âmes dans un corps de mammifère. Le corps a des fonctions internes, parmi lesquelles les fonctions intellectuelle, émotionnelle, instinctive et motrice. Chacune de ces fonctions utilise une énergie spécifique, différente de celle des autres fonctions. Ainsi, l'énergie requise pour la pensée n'est pas la même que l'énergie relative aux émotions. Ceci est facile à observer, et cette différence peut aussi bien être sentie qu'observée. L'observation comprend aussi bien le fait de sentir le corps, ses membres, son poids et sa masse, que le fait de sentir l'énergie qui circule en lui. Chacune de ces fonctions énergétiques internes a son propre *centre**, parfois appelé "*chakra*" dans d'autres systèmes.

Le centre intellectuel est le centre de la pensée, l'hémisphère cérébral gauche. Le centre émotionnel est l'émotion, il est localisé dans la région du plexus solaire, au milieu de la poitrine. Le centre de l'instinct est situé vers le nombril, le centre moteur se trouve à la base de la colonne vertébrale.

Ces centres d'énergie peuvent être perçus si notre attention est dirigée sur eux. Chacun de ces centres fonctionne avec une énergie et une vitesse

qui lui sont propres. On peut illustrer ceci simplement: supposons qu'un homme traverse de hautes herbes en direction de la rivière et que le long du sentier se trouve un serpent prêt à attaquer. Avant même qu'il puisse faire quelque chose consciemment, son corps fait un saut de côté. Cela met en évidence les différences de vitesse entre les centres. Le centre instinctif est si rapide qu'il peut décomposer, absorber et diffuser une gorgée d'alcool ou un antalgique en l'espace de quelques secondes, voire quelques millisecondes après son ingestion, ce qui est vraiment étonnant quand on y pense. Si le centre intellectuel avait à le faire, cela prendrait des jours, des semaines, voire des années.

Juste après le centre de l'instinct en matière de rapidité vient, vous vous en doutez, le centre moteur. Pour des raisons de survie, le centre moteur répond très, très rapidement à la réaction du centre de l'instinct vis-à-vis du serpent. Dans le but de simplifier les choses, certaines traditions rassemblent les centres instinctif et moteur, appelant cet ensemble le « centre instinctif-moteur », et parlent de « l'homme à trois centres ». Le Travail de Gurdjieff, par exemple, utilise cette simplification. Celle-ci sert aussi notre propos. (Pour une description plus précise de la rapidité des centres, voir Ouspensky, *Fragments d'un Enseignement Inconnu* Éd. Stock, et Ouspensky, *L'Homme et son Évolution Possible*. Ed. Accarias).

Le centre intellectuel est beaucoup, beaucoup plus lent et arrive après la bataille. Une fois que le corps est vraiment hors de danger, le mental réagit, mais trop lentement pour me sauver la vie, car c'est le travail du centre instinctif-moteur. Le centre intellectuel est toujours le dernier à être au courant parce que c'est de très loin le plus lent des quatre centres. Une fois que j'ai eu une décharge émotionnelle et que le corps est hors de danger, alors seulement le centre intellectuel saisit la situation et commence à considérer ce qui s'est passé et à le projeter dans le futur, se disant quelque chose du genre : « Oh, mon Dieu ! Plus jamais je ne prendrai ce chemin ». Et pourtant - considérez bien ceci - c'est à ce centre, le plus lent de tous les centres, le centre toujours le dernier au courant, que nous assignons la charge impossible de conduire notre vie. Il n'a pas été conçu pour cela, mais il y a été forcé par notre culture et notre style de vie. Tout notre système éducatif est conçu pour éduquer uniquement le

centre intellectuel. Les émotions et les sentiments, qui ne sont pas la même chose, n'ont pas de place dans notre éducation. Pas plus que l'instinct. Par le passé, nous accordions au moins une petite place au corps physique, au centre moteur, avec ce que nous appelions l'éducation physique. Mais même ceci a quasiment disparu de notre système d'éducation technique et scientifique. Le résultat est que l'humain est en déséquilibre. Nous sommes tous déséquilibrés, car notre centre de gravité, c'est-à-dire notre réponse à la vie, se situe dans l'un des trois centres : le centre instinct-moteur, ce qui correspond à une personne sensuelle ; ou bien une personne émotionnelle, dont la réponse principale à la vie est émotionnelle; ou encore une personne intellectuelle, dont la réponse principale est de penser. En chacun de nous domine un centre. Ainsi, notre réponse aux stimuli diffère selon notre type, selon notre centre de gravité. Une réponse n'est pas meilleure ou plus valable qu'une autre. Elles sont toutes de la même valeur et aussi déséquilibrés et inappropriés à la situation en train de se jouer.

Ainsi, pour arriver à assumer la tâche qu'on lui a assignée et qu'il n'est pas conçu pour mener à bien, le centre intellectuel ralentit tout. Pour ce faire, il gouverne tout par le biais des habitudes accumulées = prévisible, contrôlable, pas besoin de réfléchir = pilote automatique = moins de stress pour un travail impossible. Alors que si je fais confiance à mon instinct, j'obtiens un ensemble de réponses complètement différentes, qui ne viennent pas de mon passé, de mes habitudes, mais qui sont une réponse immédiate à la situation présente. En agissant à partir de l'habitude, je suis la plupart du temps inefficace et inadéquat.

L'une des premières tâches de l'observation de soi est d'essayer d'observer ces centres en action et de sentir la qualité d'énergie propre au fonctionnement de chacun d'eux. Il y a évidemment plus de trois centres, mais pour l'observation de soi il est utile de commencer à essayer de discerner l'action de ces trois centres et de sentir l'énergie unique de chacun d'eux.

L'Attention des foreurs-étoiles

(pour Petit Élan)

Dans un tunnel obscur et étroit ils s'agenouillent
l'un derrière l'autre
éclairés seulement par une lampe sur leur casque,
et percent des trous pour la dynamite.

L'homme de tête tient le burin d'un mètre cinquante
avec sa pointe effilée en forme d'étoile.
Une main à quelques centimètres de l'extrémité du burin.
Le faisceau de sa lampe est centré sur la pointe.
Jamais il ne regarde en arrière.

L'homme derrière lui lance la masse de six kilos
de toutes ses forces.
Son faisceau est centré sur l'extrémité.
Jamais il ne dévie son regard.

Le bruit cadencé des coups est tellement assourdissant
dans ce petit espace confiné
qu'ils ont obturé leurs oreilles et ne se parlent jamais.
Parfois l'homme de tête fatigue
et souhaite se reposer.

Il ne peut crier,
il ne peut se retourner,
donc juste après le coup de masse
il place son pouce
directement sur l'extrémité
là où la masse arrive.
L'homme derrière lui est focalisé sur l'extrémité.
Jamais il ne dévie son regard.

Chapitre 3

Comment observer - principes fondamentaux

*Ton travail est de découvrir ton travail
puis, de tout ton cœur,
te donner à lui.*

Bouddha, *Dhammapada*, 62

La pratique de l'observation de soi inclut celle de « se trouver soi-même », se localiser dans le temps et l'espace, dans le corps mais non pas en tant que corps, puis de maîtriser les réactions émotionnelles du corps : c'est ce qu'on appelle le « rappel de soi ». L'observation de soi et le rappel de soi vont ensemble comme la droite et la gauche ; ils sont une seule et même chose. L'observation de soi est une pratique faisant partie d'un système de pratiques qui, pris dans son ensemble, s'appelle traditionnellement « Le Travail ». C'est-à-dire que ces pratiques sont le juste travail donné à l'âme afin qu'elle se développe à l'école de la Terre. Cette opportunité humaine nous est donnée afin d'apprendre à travailler de manière à nous développer et mûrir en tant qu'âmes, et d'être ainsi utile à notre Créateur et à Sa Création. Les âmes matures savent travailler et elles font leur travail. Bouddha appelle ceci « La Voie de la perfection » (*Dhammapada*, 96). L'observation de soi est par conséquent une pratique légitime et une voie puissante, qui doit donc être appliquée selon ses lois. Les mauvaises habitudes en engendrent de nouvelles et nous mettent en difficulté, tandis que le pratiquant consciencieux et honnête trouvera toujours en lui une source d'aide face à ses difficultés et ses luttes. Les quatre principes fondamentaux de l'observation de soi sont les suivants :

1) Sans jugement : c'est le principe le plus difficile à comprendre. Le mental est le juge, jugeant continuellement chaque personne, chaque événement, tout ce qui survient dans sa vie. Il juge afin de classer/stocker les informations. Pour cela il établit deux grandes catégories dans lesquelles il classe tous les gens, événements et choses survenant dans ma vie : j'aime/je n'aime pas (ou bon/mauvais, etc.). Puis, par association (comparaison et contraste), il juge la moindre chose de mon existence, continuellement, afin de tout étiqueter et classer. Il juge également chacune de mes actions *afin de créer l'illusion de séparation entre moi et l'action*. J'emploie des mots cruels, puis je juge ces mots comme mauvais et ce faisant, je crée l'illusion d'être séparé de l'action qui est jugée. Dès l'instant où il y a blâme, il y a séparation d'avec ce qui est blâmé. De cette façon, je m'évite de voir et sentir mon comportement, et d'en être pleinement responsable, de rester en possession de celui-ci. Le jugement me rend aveugle à moi-même. Et je crois totalement en ce processus de jugement, que ce soit en acceptant ou en rejetant ce qu'il me dit. Dans un cas comme dans l'autre, je suis identifié au processus du jugement (= « je suis cela »). C'est lui qui commande, j'obéis sans me poser de questions.

Donc, observer sans jugement signifie garder une attention stable sur la *sensation** corporelle, demeurer de façon stable et constante dans le corps, détendre le corps, et permettre au processus de se dissoudre. Quand le complexe intellectuel-émotionnel déclenche un mouvement inutile à la situation en cours, je laisse ce mouvement de pensée et/ou d'émotion me rappeler de maintenir et stabiliser mon attention sur les sensations corporelles - *être présent au corps* sans s'emparer de (s'identifier à) la pensée ou l'émotion. Me trouver moi-même, m'occuper du corps. Ensuite, voir ce qui se passe avec l'énergie de la pensée ou de l'émotion quand je ne la suis pas, ni ne lui permets de capturer mon attention. Telle une biche dans les hautes herbes traquée par un chasseur à l'affût, il s'agit de garder l'attention parfaitement immobile, constante et stable au milieu du complexe intellectuel-émotionnel qui recherche l'attention, dans le but de la capter et l'utiliser à ses propres fins habituelles et bien connues : rétablir et/ou maintenir ses schémas.

La loi du maintien : ce qui n'est pas nourri s'affaiblit, ce qui est nourri se renforce. Soit le complexe intellectuel-émotionnel se nourrit de l'attention et devient plus fort, tandis que l'attention s'amenuise, se laisse happer par le moindre petit murmure, aisément distraite et emmenée par chaque pensée ou émotion qui passe ; soit l'attention est nourrie par le complexe intellect-émotionnel et devient plus forte, plus stable, capable de se maintenir plus longtemps, d'éviter la distraction, de rester libre et stable au milieu de tempêtes intellectuelles-émotionnelles rageuses. Le *but** pour une âme mûre est l'attention libre et stable, même au moment de la mort physique. L'âme est attention. Elle ne prête pas attention, elle *est* attention (conscience). Je suis attention.

2) Sans changer ce qui est observé : cela aussi est difficile à comprendre parce que le désir ardent de changer ce que j'observe de mon comportement est un piège qui me tient asservi au cycle sans fin de culpabilité et de reproche. C'est le juge qui essaie de changer ce qui est observé - ce jugement qui impose de changer immédiatement de comportement capte l'attention et la fait basculer dans un état d'« identification » avec ce qui est observé. L'attention n'est plus libre et stable, mais captée et consommée par le mental qui juge et qui, par association (comparaison et opposition), étiquette et classe le comportement dans son vaste magasin de « j'aime/je déteste » ou « bon/mauvais », « bien/mal », etc. Dès que je suis pris par l'étiquetage du comportement comme étant « mauvais », Je cesse d'observer. Dans l'instant, je suis ce qui juge et mon attention est utilisée à cela. Je ne peux plus prêter librement attention aux fonctions internes du corps, car l'attention est prise par le jugement. Je suis désormais identifié au comportement, et ce dernier étant jugé comme « mauvais », l'ordre est donné de me changer, par exemple : « je dois arrêter de fumer; la cigarette, c'est mauvais ». Ce qui peut être vrai en soi, mais avec l'identification, le message est « je suis mauvais et je dois changer ». Le jugement se nourrit de l'attention. L'habitude doit être nourrie pour se maintenir en vie et croître.

Mais si l'attention reste stable et constante, concentrée sur les sensations corporelles tout en gardant le corps détendu, alors le juge ne

peut rien faire d'autre que de nourrir cette attention stable et constante. Pensée et émotion = énergie dans le corps. La première loi de la matière (physique newtonienne) est : la matière (qui est énergie) n'est ni créée ni détruite, seulement transformée. Ainsi, quand il y a un afflux d'énergie dans le corps - ce qui arrive continuellement : « donne-nous ce jour notre pain quotidien », comme il est dit dans les Évangiles -, cette énergie est captée par le complexe intellectuel-émotionnel qui l'utilise pour mettre en scène ses psychodrames. L'énergie doit aller quelque part, c'est une loi de la physique, et si ce n'est pas le complexe intellectuel-émotionnel qui l'utilise pour ses psychodrames, elle doit être transformée en nourriture pour l'attention, selon cette même loi. Le psychodrame se joue de la manière suivante : lutte pour me changer, basée sur le jugement « je ne suis pas bien/je suis mal ou mauvais » = une vie entière de drames pour changer ce que je suis. L'alternative est d'observer sans « identification » au processus de jugement, d'accepter tout ce que je vois, de le laisser être dans le corps, et de ne rien faire du tout à son propos - simplement observer, se détendre, accepter, laisser les choses se produire - ni pour ni contre. Dans les anciennes écoles spirituelles, on appelait cette pratique « *neti neti* » = « ni ceci ni cela ». Dans les écoles chamaniques, cette pratique était connue comme « ne pas faire ». On l'appelait aussi « arrêter le monde ». Seule une âme mûre comprend et suit la loi de l'attention. Celui qui ne suit pas cette loi est un prisonnier, un esclave, asservi à vie par l'identification, à faire exactement ce que le juge lui ordonne sans poser de questions, à subir souffrance et chagrin. Cette identification constante au processus de jugement est connue sous le nom de « *contamination* »*

3) Avec l'attention sur les sensations corporelles, dans un corps détendu : « pas d'observation sans sensation » est une autre façon de formuler ce principe. Cela s'appelle dans certaines traditions « le rappel de soi ». En fait, c'est la toute première étape du rappel de soi : je me trouve moi-même.

L'observation de soi seule ne suffit pas s'il n'y a pas aussi le rappel de soi - ce qui veut dire que lorsque j'observe, je dois d'abord me trouver, je dois me situer dans l'espace et dans le temps, dans mon corps, dans le présent. En même temps que j'observe, je maintiens une part de mon

attention sur les sensations corporelles. Il y a toujours des sensations dans le corps. Elles peuvent être expérimentées aussi bien à l'intérieur du corps qu'à l'extérieur, par l'observation. Mais si je ne peux pas fonder l'observation sur l'attention aux sensations corporelles (la sensation de l'énergie se déplaçant dans le corps, la sensation des mouvements de la pensée, la sensation des mouvements émotionnels, la sensation de la tension physique des muscles, la sensation de la détente, de l'endormissement, les sensations entrant dans la machine par les cinq sens: la vue, l'odorat, le goût, le toucher, l'ouïe - tout cela est ce que nous entendons par « sensation »), alors l'observation provient du centre intellectuel uniquement. Elle n'a par conséquent aucune base solide et contribue encore à notre folie. Cela nous conduit à imaginer des choses telles que : regarde-moi, je « travaille » maintenant ; ou encore : regarde-moi, je suis dans le « Travail » et je « travaille » tout le temps. Ce genre de choses. Le mental mentira. Il imaginera que le Travail se fait quand ce n'est pas le cas.

Les trois premières lois de l'observation de soi sont donc :

- 1) observation de soi sans jugement ;
- 2) ne pas changer ce qu'on observe ;
- 3) pas d'observation sans sensation.

L'attention doit rester enracinée dans le présent, concentrée sur ce qui est juste devant moi. Quel meilleur moyen existe-t-il que d'être centré sur le corps, à travers lequel passent toutes les impressions ? Le corps est toujours uniquement dans le présent. Le corps est uniquement un phénomène du présent. Le mental se promène hors du présent, pas le reste du corps. La sensation est toujours uniquement un phénomène du présent. Je dois me rappeler que « je suis ici et maintenant », à cet endroit, en ce moment. Le reste est pure imagination, prétention intellectuelle sans réel fondement ou présence. Il y a toujours des sensations dans le corps. Sentez vos membres (essayez de sentir le gros orteil droit sans le regarder), sentez le poids et la masse du corps. Un autre exercice pour sentir le corps est d'avoir les pieds bien plantés dans le sol et de tenir la colonne dans une

posture droite et détendue. On appelle cela « la pratique de la sensation corporelle » parce que : a) l'attention (qui est ce que je suis) retourne immédiatement dans le corps, la ramène à la terre, l'attention est placée dans sa base qui est le corps ; b) l'attention est concentrée sur le corps et ses sensations ; c) l'attention est déplacée hors du champ du mental et de l'humeur, pour être placée dans le présent, depuis lequel j'ai une possibilité de liberté de choix, au lieu que ce soit l'humeur actuelle qui choisisse pour moi, parle pour moi, et agisse pour moi.

En d'autres termes, j'ai la possibilité à ce moment-là d'être un être humain, pas un robot d'habitudes en pilotage automatique. L'effort est toujours et en chaque chose accompli dans le but de libérer l'attention (qui est ce que je suis), de sorte qu'elle ne soit pas capturée et consommée par la force d'habitudes du corps, mais libre de choisir à partir de notre objectif, pas de notre humeur. L'attitude de la plupart des êtres humains est déterminée par leur humeur, ce qui les rend esclaves d'elle. C'est l'humeur qui pense, parle et agit à leur place. L'humeur est comme le temps - un nuage dans le ciel, ce n'est pas mon problème, et je ne peux rien faire d'autre que de simplement l'observer. De même, l'humeur est notre météo intérieure, un nuage qui passe dans notre ciel intérieur. Ce n'est pas moi, il n'y a aucune raison que cela m'affecte, et exactement comme avec le nuage, ce n'est ni mon affaire ni mon problème. Ainsi, pour une âme mûre, ce n'est pas l'humeur qui dicte l'attitude. Je suis libre de choisir mon attitude à tout moment, quelles que soient les circonstances intérieures et extérieures. Chaque fois que j'ai un conflit émotionnel de quelque sorte que ce soit, il y a la pratique de la sensation corporelle pour m'aider à ne pas m'identifier : tourner mon attention vers la sensation corporelle intérieure et extérieure. C'est l'observation de soi par le rappel de soi.

4) Une honnêteté impitoyable envers soi-même (selon l'enseignement de M. Lee Lozowick), ce qui signifie aussi : dire la vérité sur moi-même, peu importe l'image que je donnerai de moi. Ce type d'honnêteté est crucial pour l'observation de soi. Sans cela, nous rejoignons la grande masse de l'humanité, dont le principal souci est de se donner une bonne image vis-à-vis des autres. Cette « honnêteté impitoyable envers soi-même » peut donc être nommée la quatrième loi

de l'observation de soi, car elle m'oblige à rester honnête, ce qui apporte en échange un beau sous-produit : l'humilité. L'humilité est un don, une grâce, qui vient à quiconque travaille sur soi-même avec honnêteté. Il m'est facile de me mentir et je le fais tout le temps. L'image que j'ai de moi est celle de quelqu'un de juste, de bon, de noble, doté de toutes sortes de vertus admirables ; ou bien il se peut que mon image soit mauvaise, horrible, telle que « je ne suis pas bon ». Les deux images sont fausses, parce que les deux sont partielles, incomplètes. Je prétends aussi être cela au regard des autres. Et je suis aveugle à mes propres contradictions. Ce sont ces habitudes de comportement, qui contredisent l'image de moi-même, que par mon mensonge j'évite de voir desquelles je me protège pour ne pas souffrir. Quand je pratiquerai « l'honnêteté impitoyable envers moi-même », j'apprendrai ce que veut dire la *souffrance volontaire**, parce que je commencerai à voir mes contradictions sans mensonge ni jugement, simplement telles qu'elles sont. Et je souffrirai. Le Travail me demande de rester avec cette douleur, sans rien faire, sans essayer de changer quoi que ce soit, sans rien juger, simplement en sentant la douleur totalement, sans la juger comme bien ou mal, bonne ou mauvaise. Simplement rester avec la douleur et la laisser devenir perceptible au sein du corps tout entier. La douleur émotionnelle ou psychique est de l'énergie dans le corps. Rien d'autre. Le corps sait ce qu'il doit faire avec l'énergie mais seulement *si je n'interfère pas*. Or mes habitudes interfèrent : je pense à la douleur, je réagis à la douleur, je juge la douleur, je lutte contre la douleur, j'essaie de « panser » la douleur, et ainsi de suite. Par mon comportement habituel, j'interfère. Donc, la souffrance empire, s'amplifie. Mais si je reste simplement avec la douleur, sans rien faire, à sentir le corps et la douleur, alors le corps transforme l'énergie. En m'identifiant, je nourris la douleur. En observant sans jugement et en restant avec la douleur, en la percevant dans le corps, elle me nourrit : c'est une équation métaphysique. Dans la physique newtonienne, la première loi du mouvement dit : « Un objet en mouvement [la douleur] tend à rester en mouvement, sauf si une force extérieure [observation de soi sans jugement] s'exerce sur cet objet ».

M. E. J. Gold a déclaré : « La machine biologique humaine est un appareil de transformation ». Elle sait quoi faire de l'énergie si je n'interfère

pas. Voyez cela une fois et vous n'aurez plus jamais la même relation avec la douleur émotionnelle, ce ne sera plus possible. Parce que la clarté sera entrée dans l'équation, et quand la clarté est là, même une seule fois, je ne suis plus le même. Ce qui ne veut pas dire que les habitudes changent. Évidemment pas. *Mais ma relation à l'habitude est différente.* Cela fait toute la différence dans le monde.

Honnêteté

Si vous voulez voir ce qu'est la véritable honnêteté
Regardez simplement le chien.
Le chien s'en fout d'avoir l'air bien

il ira se frotter contre les jambes de la Reine Mère
si ça lui prend. Le chien
n'a que faire de ce que vous en pensez, il se

léchera les couilles en présence du Pape
si c'est ce qu'il a en tête.
Le chien ne se bat pas pour une place, un pouvoir,

la richesse ou une gloire d'aucune sorte. Il mordra
le derrière de l'Empereur si celui-ci
essaie de toucher à sa nourriture ; le chien

lèvera la patte contre le pneu à flanc blanc
de la limousine du Premier Ministre ou
déféquera sur le tapis de prière du Dalai Lama

parce que c'est un chien et que c'est
ce que font les chiens et
en quelque lieu secret et non corrompu de nous-même

nous admirons cette honnêteté du chien, car
nous voyons qu'elle manque en nous et
nous savons qu'une telle honnêteté coûte

terriblement cher en ce monde.

Red Hawk, *Wreckage With a Beating Heart*, 190

Chapitre 4

La volonté d'attention

L'Observation de soi est très difficile. Plus vous essaieriez, plus vous vous en rendrez compte.

Pour le moment, vous devez vous y exercer, non pas en vue d'un résultat, mais pour comprendre que vous ne pouvez pas vous observer.

[...] Si vous essayez, le résultat ne sera pas l'observation de soi dans le plein sens du mot. Mais le fait même d'essayer fortifiera votre attention.

G.I. Gurdjieff. *Gurdjieff parle à ses élèves*, 119

Je suis attention (conscience), rien d'autre. L'âme est uniquement attention. Dans mon état actuel, mon attention est très faible, endommagée qu'elle a été par toutes sortes d'influences extérieures. Monsieur Gurdjieff poursuit la causerie citée ci-dessus en disant « l'observation de soi n'est possible qu'après avoir acquis de l'attention » (*Views From The Real World*, 90): Nous sommes des êtres gravement endommagés en ce XXIème siècle. Nous avons empoisonné l'environnement terrestre et sommes ainsi sujets à des maladies environnementales mortelles comme le cancer, qui prend des proportions épidémiques sur la planète. Qui plus est, notre technologie est devenue hors de contrôle parce que nous ne l'utilisons pas en conscience, donc pas

à bon escient. La télévision et les ordinateurs ont sévèrement perturbé, voire détruit la fonction d'attention chez les êtres humains. Dès le plus jeune âge, notre développement neurologique est perturbé par l'exposition aux écrans d'ordinateur et de télévision. Le cerveau se branche sur (et reproduit) les rapides changements d'images sur l'écran, et les milliards de connexions neuronales complexes qui se mettent en place après la naissance et dans les trois premières années de la vie, ces connexions subtiles qui permettent une attention soutenue, la capacité d'attention sur un unique objet ou processus durant de longues périodes de temps, ces connexions sont endommagées voire détruites. Nous acquérons par contre une attention programmée pour des déplacements rapides et des changements incessants. Nous en arrivons à une race d'humains hyperactifs manifestant un syndrome sévère de déficience d'attention. Nous devenons aussi une race d'humains à l'intelligence passive, programmés non pour résoudre un problème étape par étape, du point A au point D, mais pour recevoir des réponses en cliquant avec une souris, ou directement de la bouche du présentateur télé, selon un processus de satisfaction immédiate. Nous ne pensons pas par nous-mêmes, nous ne savons plus penser.

En outre, notre fonction d'attention étant gravement endommagée, nous ne pouvons pas maintenir notre attention sur un objet ou un processus. Elle se déplace constamment. Nos esprits font la course. Nos émotions sont fascinées par l'action, le mouvement et les sensations fortes. Il est donc quasiment impossible de pratiquer d'emblée l'observation de soi. Notre attention n'est simplement pas en état de le faire. Elle est constamment divertie par les pensées, les émotions et les stimuli extérieurs. Nous errons à la lisière de la conscience, restant la plupart du temps dans un état d'inconscience mécanique, en pilotage automatique. De ce fait, le Travail dit que l'humain ne peut pas « faire ». Cela signifie que je ne peux pas faire un choix conscient, me tenir à ce choix sans en dévier sur une période de temps assez longue pour aboutir à un résultat constructif. Au lieu de cela, je commence continuellement de nouveaux projets, actions, ou relations et les abandonne sans les mener au bout. Pire encore, je commence avec une certaine intention et au bout du compte je fais

quelque chose à l'opposé de celle-ci. Regardez comment cela s'applique à vos relations.

Je manque de *véritable volonté**. Je n'ai pas de volonté propre. Je suis au contraire une créature d'habitudes : l'habitude pense pour moi, l'habitude parle pour moi, et l'habitude agit pour moi, en mon nom. Je ne choisis pas, l'habitude choisit à ma place. Je n'ai pas de volonté propre, je suis une machine, une marionnette, dirigée par des habitudes placées en moi par d'autres durant mon enfance, conduite par des systèmes de connaissances et de croyances empruntés, qui ne sont pas le fruit de ma propre création. Je suis un être inconscient, intérieurement endormi et incapable d'agir par moi-même. Qui plus est, je ne le vois pas. Le simple fait de le suggérer aux gens soulève immédiatement colère, animosité et déni. Nous ne nous voyons pas nous-mêmes car nous ne savons pas comment nous observer. Je ne peux pas voir que la volonté me fait défaut, car le voir me demanderait l'honnêteté la plus impitoyable envers moi-même, honnêteté qu'il me faudra beaucoup de temps pour acquérir. Seule l'observation patiente, consciencieuse et honnête de moi-même, sur une longue période de temps, me donnera la volonté nécessaire pour une telle honnêteté.

La situation n'est toutefois pas désespérée, même s'il s'en faut de peu. Tel que je suis maintenant (tels que nous sommes tous maintenant), je possède en effet une certaine qualité de volonté, soit dans le corps, soit dans la sensation, que certaines traditions nomment « la volonté d'attention ». Aussi endommagée que soit ma fonction d'attention, il m'est tout de même possible d'accorder un minimum d'attention à mes processus internes de pensée, d'émotion, de sensation corporelle et de mouvement. Je peux commencer à percevoir mes humeurs et la façon dont elles varient. Je peux commencer à noter mes postures, la façon dont je m'assois, dont je marche, le ton de ma voix, les expressions de mon visage. Je peux remarquer mes émotions négatives. Tout cela me donne une pratique initiale qui va m'aider à *réparer ma fonction d'attention*. Seul un effort soutenu et honnête d'observation permettra à mon attention de grandir et de se développer. S'il est vrai que « je suis attention », alors le développement de l'attention est le développement de l'âme, et telle est la tâche qui m'incombe en venant dans un corps humain. C'est pour cela que

je suis envoyé ici sur la Terre : pour me développer en tant qu'âme par un travail de pratique sur moi-même.

Par la volonté d'attention, je ne peux dans un premier temps qu'observer *rétrospectivement*. C'est-à-dire que je verrai que j'ai été pris dans un processus habituel au niveau de la pensée, de l'émotion ou du corps et emporté par lui sans en être conscient. J'étais identifié à l'habitude et contrôlé par elle. Suivra le jugement, qui me piégera le plus souvent et auquel je m'identifierai aussi. Je serai ainsi rapidement emporté dans davantage de comportements habituels inconscients. Mais il y aura aussi des moments, après un temps plus ou moins long, où je serai capable d'observer ce qui s'est passé pour moi : « Je l'ai encore rembarré quand il (elle)..... (complétez la phrase). » Et je peux sentir intérieurement ce que cette habitude génère sur moi-même et mes relations. Ainsi, l'observation *a posteriori* commence à révéler mes schémas de comportement, dont je deviens plus conscient. On appelle cela la « souffrance volontaire », parce que personne ne peut me forcer à observer mon comportement rétrospectivement. Je dois consciemment choisir de regarder, de voir et de souffrir de mon propre comportement envers moi-même et les autres. Cette souffrance est différente de la souffrance mécanique découlant du comportement d'habitudes, inconscient et sans fin. Il s'agit au contraire d'une souffrance consciente.

Au bout d'une longue période de temps, l'attention se sera renforcée et je pourrai avoir de brefs moments de clarté à *l'instant même de l'identification*. Ceci est différent de l'observation après coup. Bien que n'ayant pas forcément la volonté d'arrêter le comportement à cet instant précis, je verrai très clairement que je suis une fois de plus pris dans un vieux schéma d'habitudes, que je commence à pouvoir reconnaître. Telle est l'observation dans l'instant, résultat d'une observation patiente sur une longue période, qui m'amène à *me connaître moi-même*. Finalement, après une période encore bien plus longue d'honnête et patiente auto-observation, il y aura des moments où je pourrai observer par anticipation. C'est-à-dire qu'au moment de l'identification à un schéma habituel de comportement, je reconnaitrai cela par l'observation, je m'en souviendrai à ce moment précis (je me trouve moi-même), et je serai capable de changer

de direction parce que je sais où va me mener un tel comportement, inéluctablement. Ceci est l'état embryonnaire de la véritable volonté. C'est la seconde étape du rappel de soi. Si la première étape consiste à diriger l'attention sur la sensation corporelle, cette étape-ci nous fait accéder à la sensation corporelle *au moment même de l'identification à une humeur, une émotion, un mouvement ou un comportement habituel*. C'est la maturation de la volonté qui se poursuit avec la maturation et le développement de l'âme, par la pratique de l'observation de soi et du rappel de soi, pratiques qui font partie du Travail.

Finalement, au bout d'une longue pratique, l'observation par anticipation éclot dans sa pleine maturité : à ce stade mature de l'observation de soi, dès l'instant où l'énergie associée à une impression pénètre dans le corps, la conscience est là, l'attention est en éveil, et avant même que le complexe intellectuel-émotionnel puisse se saisir de l'énergie et l'utiliser à ses propres fins, l'attention est calmement dirigée sur la sensation corporelle. Je me rappelle à moi. Il n'y a ainsi aucune interférence avec l'énergie des impressions entrantes et le corps peut mettre en route sa fonction la plus élevée en tant que « transformateur énergétique ». Il transforme l'énergie grossière des impressions entrantes en l'énergie la plus fine requise pour le Travail, pour observer, et pour aimer.

Ainsi, bien qu'au départ mon attention soit faible, tout comme ma volonté, je possède en germe cette volonté d'attention que je peux utiliser pour m'aider à me développer. C'est par la grâce du Créateur qu'une telle chose est donnée à chacun de nous. Rares sont ceux qui apprennent à l'utiliser pour se développer et mûrir.

Le Développement de l'Attention

Nous nous laissons emporter par la première brise vagabonde,
nos vies, une constante distraction de ce qui est là,
juste en face de nous, notre vision

toujours sur demain, et
nous manquons la gloire d'aujourd'hui.
Mais il y a ceux, peu nombreux, qui comprennent

que la porte qui mène au Divin
se trouve dans la culture de l'Attention au présent,
une aptitude à voir ce qui est

juste en face de soi.
Louis Agassiz, le naturaliste de Harvard,
fut un jour questionné sur ce qu'il avait fait

durant ses vacances d'été.
J'ai voyagé vers de lointains horizons,
dit-il. Jusqu'où, lui demanda-t-on ?

Je suis arrivé
jusqu'à la moitié
de mon jardin, répondit-il.

Chapitre 5

Ce qu'on observe

Au lieu d'utiliser le mental pour analyser ce qui se manifeste [...], nous pouvons simplement observer ce qui se manifeste [...] parce qu'il y a connaissance et sagesse dans cette observation [...] La connaissance est la profondeur de notre être et nous accédons à la connaissance par l'observation - une observation claire, honnête et impartiale.

Lee Lozowick. *Feast or Famine: Teachings on Mind and Emotions*, 120

Le complexe intellectuel-émotionnel demande avec insistance que je m'identifie à lui et que j'exprime son désir de l'instant = le « moi » qui se manifeste à ce moment-là et qui crie pour recevoir l'attention. Il me demande de me séparer, il me presse de me séparer de la conscience enracinée que je suis et dans laquelle je suis établi. Il invite la souffrance. Et je m'empresse avec joie de satisfaire sa volonté.

La pratique de l'observation de soi me demande simplement de *me trouver* (rappel de soi) puis *d'être avec le corps* : rester là sans bouger et prendre note de ce qui se manifeste, instant après instant, dans l'instrument biologique humain, sans interférer d'aucune façon avec ce qui est observé. Évidemment, l'envie d'intervenir est là, pressante. On veut

juger et changer ce qui est observé. Ceci parce que je suis identifié à ce que je vois et que je suis choqué par ce que je vois. Je ne suis pas habitué à me voir honnêtement, sans excuse ni mensonge, et le choc de voir l'empereur sans ses vêtements m'insupporte. L'observation de moi me met à nu de telle sorte que je me vois exactement tel que je suis, pas tel que je souhaiterais être, ni comme je feins d'être face aux autres, ni comme je m'imagine être, mais exactement comme je suis. Ce n'est pas beau à voir. C'est souvent grossier, brut, voire cruel. C'est de la folie et au premier abord ça me fait peur, parce que dans notre société la folie, ce n'est pas quelque chose de juste, ni d'acceptable ni même de légal. Il y a des lieux pour les fous et je ne veux pas y aller. Donc je crée intelligemment (du moins c'est ce que je crois, mais les autres ne s'y trompent pas longtemps) des apparences, des déguisements, des subterfuges, des scénarios, des jeux, pour cacher mes névroses et éviter de me retrouver en prison ou en hôpital psychiatrique. Les gens ne souhaitent pas se connaître, pour la simple raison que nous voir tels que nous sommes est souvent trop choquant, accablant, insupportable, à nous briser le cœur.

C'est là que la beauté de la pratique d'observation de soi apparaît clairement: je ne peux pas voir trop de choses trop tôt, je peux seulement voir à la mesure de ce que je veux voir à un moment donné, avant que mes mécanismes de défense, créés par des années et des années d'habitude, ne fassent écran à moi-même. Et je suis de nouveau endormi intérieurement, inconscient, une créature d'habitudes. Ces habitudes ne sont ni erronées ni mauvaises. Elles ont rempli une fonction très utile, étant donné la société dans laquelle j'ai grandi : elles m'ont protégé de la douleur (à moins bien sûr que ce ne soit cela que je désire, auquel cas c'est vers la douleur qu'elles me mènent fidèlement), elles m'ont gardé de la prison ou de l'hôpital psychiatrique. Elles ont servi à protéger ce qui est fragile, doux, tendre et vulnérable en moi. Mais vient un temps où de tels subterfuges ne sont plus d'aucune utilité. Ils meurtrissent mes relations et m'obligent à vivre bien en-deçà de mon potentiel, en masquant mes talents, en sapant mes forces et en cachant ma beauté - souvent à moi seul, de telle sorte que je ne peux voir cela par moi-même. Regardons-le en face, dans la plupart

des sociétés, la beauté est rejetée autant que la laideur. Elles sont toutes deux une menace pour le *statu quo*.

Donc à un certain moment de ma vie je suis susceptible de poser la question-clé qui ouvrira la porte de la vie spirituelle : « La vie n'est-elle que cela ? » Cette question peut me mener vers un vrai maître, une pratique spirituelle, et vers le désir profond de me connaître. J'ai déjà indiqué quelques points très basiques à observer en moi-même (voir chapitres 3 et 4). Mais il est toutefois utile de donner certaines généralités fondamentales sur ce qu'il y a lieu d'observer en moi. Ce qui suit est un ensemble de règles de base concernant ce sur quoi je dois porter mon attention dans la vie quotidienne, sans interférer. Porter l'attention suffit. Les choses se réguleront d'elles-mêmes si je ne lutte pas contre elles, ne les juge pas, ne les condamne pas, ni n'interfère avec elles. Elles existent, pour la bonne raison qu'elles me servaient de protection à un moment donné de ma vie. Inutile de les condamner. Il y a simplement lieu de se détendre et d'en prendre note lorsqu'elles surviennent, sans tenter « d'arranger ça » ni « d'en faire quelque chose ». Rappelez-vous le principe d'incertitude d'Heisenberg : l'acte d'observation change ce qui est observé. C'est une compréhension tellement simple de ma situation et de la beauté de l'instrument, qui m'est donnée de droit à la naissance : la faculté de m'observer moi-même. Un seul outil pour faire le travail. Un bon mécanicien apprend à se servir de ses outils et à les entretenir, comprenant quel outil est adapté à ce qu'il a à faire. Si c'est la maturation, le développement et la transformation de soi en tant qu'âme que l'on cherche, alors l'observation de soi est l'outil de choix, et l'a toujours été depuis que les humains sont sur la Terre.

Essayez d'observer en vous ce qui suit :

1) Les tensions inutiles dans le corps : la « tension inutile » = davantage de tension musculaire que ne le demande la tâche que nous effectuons (serrer la mâchoire quand je soulève quelque chose, tensions dans le visage, les dents, le cou, le dos, etc.). Lorsque l'attention est dirigée sur le corps (= « *un corps honnête* »*), elle est libre, elle n'est pas happée et dévorée par la pensée et l'émotion. Il s'agit là du rappel de soi basique, qui

est l'accompagnement essentiel de l'observation de soi. Je désire me rappeler qui je suis, qui observe et ce qui est observé.

La pratique de sentir le corps, de placer son attention sur les sensations corporelles, est donc extrêmement utile et même cruciale pour la pratique de l'observation de soi. Cela donne une base solide à la pratique et libère ce qui est observé de sa charge. Sans cela, la charge, qu'elle soit émotionnelle ou intellectuelle, emportera l'attention (qui est « ce que je suis = je suis conscience ») et la consommera complètement à chaque fois. Cela me donnera un minimum de distance objective par rapport à ce qui est observé et, dans ce petit espace créé en plaçant mon attention sur les sensations réside ma liberté vis-à-vis de l'identification.

Si vous ne pouvez pas sentir tout le corps à la fois, commencez par certaines parties. Durant votre assise du matin, commencez avec le bras droit, de l'épaule au bout des doigts, sentez l'intérieur du bras dans sa totalité, les mouvements subtils de l'énergie dans le bras, son poids et sa masse, détendez-le. Déplacez ensuite votre attention sur la jambe droite, de la hanche aux orteils, détendez la jambe. Puis la jambe gauche, le bras gauche, le torse, la poitrine, la colonne vertébrale, et ensuite le dos, le cou, le visage, le crâne, en respirant dans chaque zone, en vous détendant au fur et à mesure. Recommencez. Une fois le corps détendu, observez ceci :

2) Les pensées inutiles : « une pensée inutile » = toute pensée qui ne sert pas à résoudre un problème technique ou à communiquer avec les autres, ou qui n'est pas en rapport avec ce qui se passe dans l'instant: quand je marche, il y a juste la marche, aucune pensée n'est nécessaire; quand je fais de l'exercice, il y a juste le mouvement du corps, sans nécessité de penser ; quand je mange, je mange, quand je suis debout, je suis debout. Et ainsi de suite - les pensées inutiles peuvent simplement devenir un déclencheur, un « facteur de rappel » intérieur m'aidant à rediriger l'attention sur la détente du corps. De cette façon, la pensée ne saisira pas l'attention pour l'emporter, la capturer et l'utiliser. Tel que je suis, je suis aisément fasciné par les pensées, j'en tombe amoureux et j'en dépends presque totalement pour mener ma vie. C'est le résultat d'une mauvaise éducation, qui remonte à la naissance. La pensée a sa place, c'est un outil

très utile. C'est un serviteur qui obéit à merveille, mais c'est un maître cruel, impitoyable et inefficace. La pensée n'est pas destinée à être le maître, alors que notre système éducatif la forme exactement pour cela. Elle n'est pas capable de faire ce que nous lui demandons, ce qui fait qu'elle « tombe en panne » constamment, et qu'elle est inefficace autant qu'inopérante pour gérer ma vie.

3) Des émotions inappropriées : «une émotion inappropriée» = toute émotion qui excède ce qui est approprié à la situation, toute réaction extrême, dramatique, sans rapport avec le moment présent (comme lorsqu'on est dans l'imagination des rêveries), toute réponse non appropriée au moment présent ; l'émotion inappropriée peut simplement devenir un déclencheur, un « facteur de rappel » intérieur m'aidant à rediriger l'attention sur la détente du corps, afin que l'émotion ne se saisisse pas de l'attention pour la capter et la consommer.

4) L'habitude : elle est plus difficile à voir, mais avec une observation patiente, non intrusive et dans la durée, des schémas de comportement vont commencer à émerger. Si je parcours le même chemin émotionnel et neuronal 10.000 fois ou plus, même un idiot comme moi finit par remarquer qu'il est déjà passé par là, *avec toujours le même résultat !* C'est parce que l'habitude est répétitive, donc prévisible. Une définition très claire et très utile de la folie est celle-ci : répéter les mêmes actions en espérant des résultats différents. C'est pourtant ce qu'une personne ordinaire fait à longueur de vie : répéter encore et encore les mêmes habitudes intellectuelles, émotionnelles et physiques, tout en souhaitant obtenir un résultat différent. A force de voir les schémas de ma vie intérieure, à force de remarquer comment les choses se répètent, à force de ressentir l'ennui et la monotonie de cette vie de seconde main, un désir pour ce qui est réel et vrai commence à poindre en moi. Ce désir vient de l'être. L'être commence tout juste à bouger et à se réveiller.

Ce que je cherche en tant qu'âme est la vérité. La vérité ne se trouve pas dans le bavardage névrotique quasiment ininterrompu qui m'habite, et qui prend sa source dans la peur. Le mental est programmé pour tout commenter, pour critiquer, condamner et juger chaque action, chaque

personne, chaque événement, chaque circonstance de ma vie. Il en résulte une vie vécue dans la négativité et la peur. Tout ce que nous avons mentionné ci-dessus est fondé sur la peur. Nous avons été éduqués comme des machines fondées sur la peur, dans une culture globale fondée sur la peur. Nous vivons dans l'Âge de la Terreur et cette peur nous rend profondément paranoïaques, effrayés de vivre, effrayés par les autres, effrayés par l'amour. Si je sors de ce rêve fondé sur la peur, je trouve la Vie, laquelle est toujours et uniquement amour. La peur bloque l'amour. La peur est la facette dans l'ombre de l'amour, et comme toute ombre, elle est dépourvue de qualités propres. Je ne peux mesurer l'obscurité ni même la définir, si ce n'est par ce qu'elle n'est pas: elle est absence de lumière. De même, la peur est absence d'amour. L'équation métaphysique est simple : plus il y a de peur, moins il y a d'amour ; plus il y a d'amour, moins il y a de peur.

L'amour inconditionnel, qui est la nature essentielle de l'âme, est l'absence totale de peur. La vérité est l'expérience directe de la vie en tant qu'amour. Cette compréhension est obtenue par l'observation sans jugement de ce qui est, exactement tel que c'est, sans les commentaires du mental (penser inutilement), sans peur (émotion non appropriée), sans tension (inutile), sans référence au passé ou au futur (habitude), mais avec une équanimité simple, silencieuse et détendue, dans l'acceptation de ce qui est, tel que c'est. Pas d'interférence. Pas de jugement. Pas de lutte. Pas de condamnation.

L'attention libre est une attention éveillée. Éveillée veut dire :

- 1) une attention libre (non identifiée aux pensées inutiles ou aux émotions inappropriées) ;
- 2) un corps détendu (sans tensions inutiles, quelles que soient les circonstances ou les activités).

Tel est l'état de « non-contamination » ou de non-identification. Voici ce qui est arrivé au Bouddha : pendant de longues années, il a essayé un formidable éventail de pratiques, de disciplines, d'austérités et de yogas, avec de nombreux enseignants et maîtres, tout ce que vous pouvez imaginer. Un jour, épuisé et totalement désespéré, il s'est effondré au pied

d'un arbre (*bodhi*); rien n'avait changé en lui après toutes ces années de privations et d'austérité.

Il s'abandonna totalement. Son corps pour la première fois fut complètement détendu. Il était « juste ceci - tel quel », juste lui-même, rien d'autre. C'est à ce moment que Gautama Siddharta devint le Bouddha, maître illuminé de sa sphère d'influence (son corps). Rien n'avait prise sur son attention : pas de pensée, pas d'émotion, juste ceci.

Ces pensées qui courent dans nos têtes

Elles sont toujours changeantes, indignes de confiance, pourtant nous mettons notre vie en jeu pour elles, glas de notre cœur ; nous les prenons pour nous-mêmes jusqu'à en oublier qui nous sommes ; aveuglément, nous obéissons, bien qu'elles nous mènent dans les allées de l'enfer. Nous nous enfonçons dans de terribles souffrances,

jusqu'à ce qu'un jour nous parvenions à voir le mal épouvantable qu'elles font en notre nom. Nous découvrons que ces sirènes dont nous sommes amoureux chantent notre mort. Elles ne sont jamais telles qu'elles paraissent : elles sont la femme à qui tu adores plaire, jusqu'à ce qu'en un sombre jour tu découvres qu'elle a couché avec des hommes malins et qu'elle est leur putain, et là, tu ne veux plus d'elle.

Red Hawk, *Wreckage*, 175

Chapitre 6

L'hémisphère gauche est un ordinateur binaire - le centre intellectuel

*Nous sommes ce que nous pensons.
Tout ce que nous sommes vient de nos pensées.
Avec nos pensées, nous faisons le monde.*

Bouddha, *Dhammapada*, 3

Le centre intellectuel, l'hémisphère cérébral gauche, est toujours le dernier à être au courant. C'est le plus lent de tous les centres car la place qu'il occupe dans l'instrument biologique humain ne requiert pas la rapidité nécessaire à la survie qu'a le centre instinctif ou moteur. Sa fonction est de servir, de se souvenir, de résoudre des problèmes techniques du présent, et de communiquer avec les autres. Telle est sa place dans l'organisation des fonctions corporelles. Néanmoins, la culture dans laquelle nous sommes nés, qui n'est pas une culture de sagesse mais une culture matérialiste, de pouvoir et d'argent, a placé l'intellect sur le piédestal le plus élevé et vénère sa capacité à nous donner de l'argent et du pouvoir, les deux valeurs les plus hautes de notre société. Tout notre système éducatif est construit sur la vénération de l'intellect-roi. Nous éduquons le centre intellectuel et ignorons tout des autres fonctions du corps. Nous ne reconnaissons même pas l'inspiration et l'intuition comme étant réelles ou d'une quelconque valeur dans le processus éducatif. La

raison en est qu'elles ne proviennent pas du centre intellectuel mais sont reçues des centres plus élevés, du Créateur. Souviens-toi de toi, Voyageur fatigué.

Dans notre culture, la partie du néocortex que notre système éducatif entraîne et programme est la fonction de la mémoire, alors que celle-ci occupe à peu près 10% du néocortex. Elle est la fonction la plus lente du néocortex car elle requiert la recherche et la récupération des données du passé. Ce processus de recherche et récupération fonctionne de façon linéaire, étape par étape. C'est ce que nous appelons « penser ». Cela est différent de l'inspiration, qui me montre d'un seul coup l'ensemble de la situation, qui voit globalement, non pas de façon fragmentaire, ou comme le disent les Évangiles : « pas à travers une vitre obscure, mais face à face ». Certaines traditions appellent cette fonction de la mémoire « l'appareil de formatage ».

Elle est programmée par notre culture pour être binaire, c'est-à-dire pour séparer toutes les informations entrantes en deux catégories : agréable/désagréable, noir/blanc, bon/mauvais, moi/non-moi, etc. C'est donc un entrepôt où l'on stocke les informations ou, en termes plus simples, où l'on stocke le passé. Et cet entrepôt contient deux grandes salles de stockage : « j'aime » et « je n'aime pas ». Ainsi, toutes les personnes, tous les événements ou objets, toutes les expériences qui traversent ma vie, sont immédiatement partagés par le centre intellectuel en deux moitiés opposées. L'ensemble, fragmenté, a perdu sa cohérence globale. La même chose se produit pour le « moi » - cette accumulation de masques, de jeux, de mensonges, de tics nerveux, de névroses, d'habitudes - qui a été créé par l'intellect dans la petite enfance pour me protéger de la folie du monde tel que nous le connaissons : l'intellect divise le soi en bon/mauvais, j'aime/je n'aime pas. Ce qui est perçu comme favorable pour la survie est étiqueté « bon » et ce qui ne rentre pas dans cette catégorie est étiqueté « mauvais ». Peu importe si c'est destructeur, nuisible, cruel ou fou ; du moment que cela a un jour eu une valeur pour la survie, l'intellect l'étiquette comme « bon » et continue à le mettre en œuvre comme une habitude. Quant au reste du soi, il le juge, lutte contre, tente de le « réparer » et de s'en débarrasser. Une partie du moi juge et fait la guerre

contre l'autre partie : le moi est divisé. Il y a deux définitions de la folie : l'une est de répéter le même comportement en espérant un résultat différent; l'autre est un moi divisé. Le centre intellectuel est programmé depuis la naissance ou même avant pour être un ordinateur binaire, pas unitaire ou entier. Il est programmé pour la folie. La plupart d'entre nous traversons l'existence sans jamais prendre conscience de la façon dont la pensée nous a dominés. Nous considérons comme normal et naturel le bavardage continu et obsessionnel, ce bruit sans fin qui occupe notre tête. Nous sommes tellement programmés par notre culture et l'éducation qui en résulte, que nous sommes convaincus que la pensée doit être la maîtresse de la maison.

Étant donné l'importance et la valeur attribuées à la pensée dans notre culture, il est demandé au centre intellectuel une tâche pour laquelle il est biologiquement et fonctionnellement incapable : *gérer la vie et s'occuper de l'instrument biologique humain*. Le problème est que la pensée est censée être un serviteur fidèle et loyal, pas le maître. Mettre la pensée en position de maître revient à la charger d'un fardeau qu'elle 1) ne peut pas porter et 2) n'a jamais été conçue pour porter. En conséquence, le mécanisme de la pensée, le centre intellectuel, tombe en panne. Il devient fou, programmé pour la folie. Perpétuellement en marche, s'arrêtant rarement, il bavarde jour et nuit, même pendant que nous dormons. Et tôt ou tard nous en arrivons à considérer cette condition non seulement comme « normale », mais comme nécessaire à notre survie.

La pensée dépense beaucoup d'énergie et de temps à nous convaincre qu'elle est absolument nécessaire. En fait, la mémoire n'a qu'une capacité et qu'un intérêt : c'est ce que nous appelons « penser ». C'est la seule chose dont elle est capable, et du fait que nous lui demandons d'être le maître de notre vie et de notre corps, une charge impossible à porter, elle est terrifiée. Ainsi, tous ses programmes et fonctions deviennent basés sur la peur. *La majeure partie de ce que la mémoire emmagasine a comme composant de base la peur*. Nous vivons dans la peur et ceci se reflète dans la culture que ce mental a créée : nous vivons dans l'Âge de la Terre.

La terreur principale du mental est qu'il y a des choses à propos desquelles il ne sait pas quoi penser. La pensée ne va pas sans son absence, l'absence de pensée, qui implique la perte du contrôle. Et pour la pensée, la perte de contrôle = la mort. La pensée associe le fait de penser avec la survie, de par sa programmation - c'est après tout un ordinateur binaire, qui ne peut penser qu'en fonction de ses programmes. Elle est donc terrifiée par la perte de contrôle = ne pas penser. Le centre intellectuel est tout entier orienté sur le contrôle. Cela l'obsède parce qu'il voit que ma vie échappe à son contrôle et il n'est pas en mesure de faire ce qui lui est demandé. Les spécialistes du cerveau estiment que celui-ci reçoit de l'ordre de 2.000.000 d'informations par seconde en provenance de la réalité. Le mental pensant - la mémoire - peut traiter environ 2000 informations par seconde, soit à peu près 0,1% de ce qui se présente à chaque instant. Sur quels critères décide-t-il de ce qui fait partie des 0,1% qu'il prend en compte et traite ? C'est simple. Il reconnaît et traite uniquement les informations qui valident ses habitudes et ses croyances. Et puisque c'est un mécanisme fondé sur la peur, il lui est naturel de reconnaître et de traiter de façon privilégiée les informations effrayantes, même s'il n'y a pas de raison objective à ce qu'elles le soient.

En conséquence, dans chaque situation ou relation, la pensée pense, juge, élabore, organise et manipule en permanence dans le seul but de garder le contrôle. La pensée ne peut aimer. Elle peut seulement penser. Penser n'est pas aimer ; penser à une personne que j'aime n'est pas la même chose qu'aimer cette personne. Les pensées ne sont pas des actions. L'amour n'est pas du domaine de la pensée. L'amour nous vient de l'extérieur, c'est quelque chose de sacré, qui nous vient d'En Haut. L'amour est Dieu. Le centre intellectuel ne peut donc pas contrôler l'amour. Par conséquent, il le craint. Il craint ce qu'il ne peut connaître et contrôler. Il ne peut pas connaître et contrôler Dieu, qui se manifeste en tant qu'amour dans cette réalité. Le mental a peur de l'amour. Ainsi, au moment où l'amour pénètre dans le corps comme une énergie venant du Très-Haut, la mémoire le divise en deux parties, le fragmente. Elle est programmée pour être binaire et fonctionne par associations, c'est-à-dire par comparaison et différence, comme par exemple : ceci est *comme* ces

autres choses que j'ai connues dans le passé et que j'ai mémorisées, ou ceci *n'est pas comme* les choses que j'ai connues dans le passé et que j'ai mémorisées. Et puisque la mémoire est construite sur la peur, elle commence, immédiatement ou avec un tout petit décalage, à mettre l'accent sur ce qu'elle n'aime pas et à en faire la liste. Tôt ou tard elle commence à chercher dans cette liste les comptes restés en souffrance. Le résultat ? Pas de relation. L'amour meurt. L'amour est unité. Quand il y a division, il n'y a plus d'amour.

Le penseur (la mémoire) aime apprendre ce qu'il aime. Il ne veut pas apprendre ce qu'il n'aime pas. Parce que le penseur, qui est la mémoire, est programmé pour être binaire. Il est pourtant né dans un état unitaire: en fait, la vie tout entière est un champ unifié, ce champ est l'amour. Il est donc inutile de catégoriser, nommer, lister, trier, examiner, juger ou étiqueter. Mais c'est un ordinateur électrochimique qui a été programmé pour être binaire. C'est une machine à « j'aime/je n'aime pas ». Ce qu'elle n'aime pas, elle résistera à l'apprendre. Y compris l'amour.

Très rapidement vous verrez qu'elle n'aime pas la majeure partie des informations amassées par l'observation de soi. C'est pour cette raison qu'elle résistera à de telles informations et qu'elle aura cent bonnes raisons, excuses, justifications et reproches pour ne pas les croire, ne pas se les rappeler et ne pas en tenir compte. En outre, elle n'est pas prête à vous laisser prendre les informations glanées dans ce livre, car celles-ci dévoilent le magicien derrière le rideau, qui tire les ficelles et actionne la machine à fumée. En d'autres termes, elles montrent le fonctionnement interne du centre intellectuel.

La pensée conquiert sa dominance et son contrôle par un système très simple : *ne pas être observée*. Je vous en prie, voyez la beauté de cette façon de considérer les choses et comment cela peut vous aider. Essayez de sentir cela intuitivement plutôt que d'y réfléchir. En d'autres termes, pilotage automatique, comportement mécanique, comportement répétitif et habituel, voilà ce que demande la pensée. Pourquoi ? Parce qu'ainsi le centre intellectuel n'a pas à réfléchir. Il est désespérément surchargé de la responsabilité de maître des lieux qui lui est demandée. Il ne peut pas faire

face à cette demande. Par conséquent, il veut que tout soit prévisible, contrôlé et répétitif. Pour garder le contrôle, il a besoin que nous ne fassions pas attention à notre vie. Il a besoin que nous agissions à partir de vieux systèmes de croyance qui ne nous appartiennent pas, car ils ont été stockés et programmés en nous par d'autres, des croyances qu'il n'a jamais eues à examiner, à propos desquelles il n'a jamais eu à réfléchir. Tout ce travail a été fait par d'autres. Faire ce travail soi-même serait angoissant. Il nous amènerait éventuellement à nous séparer du troupeau qui nous a inculqué ces croyances, et cela exigerait de nous aventurer sur des terres inconnues et effrayantes.

Pour la pensée, la chose la plus terrifiante de toutes est l'inconnu. Parce qu'il est inconnu, vraiment inconnu, la pensée ne peut pas penser à son propos. Elle peut seulement penser à ce qu'elle connaît et ce qu'elle connaît est uniquement ce qui a déjà eu lieu = le passé. La pensée telle que nous la connaissons, pas l'inspiration, peut uniquement fonctionner à partir du passé, ou en projetant ce qu'elle sait du passé pour l'imaginer se produisant dans le futur. Par conséquent, l'ordinateur électrochimique binaire est une machine « passé/futur ». C'est une machine « j'aime/je n'aime pas », « passé/futur » : une machine binaire.

Rappelez-vous que l'ordinateur est très sélectif. Si nous recevons plus de 2.000.000 d'informations distinctes par seconde, l'ordinateur ne peut en traiter que 2000 environ. Il doit donc rejeter à peu près 1.998.000 éléments de réalité à chaque seconde. Sur quels critères décide-t-il de retenir les 2000 éléments qu'il assimile ?

C'est simple. Il sélectionne uniquement les informations *qui vérifient et valident ses perceptions programmées du monde*, et ces perceptions ont pris la forme de systèmes de croyance. S'il croit que le monde est froid, hostile et effrayant, alors il n'accepte et n'assimile que les informations qui prouvent la véracité de cette croyance. Tout le reste est rejeté ou changé - arrangé - pour s'accorder avec cette croyance. Si par exemple, il a la croyance que je ne suis pas bon (ce qui est la croyance dominante de mon ordinateur), ou que je suis stupide, ou moche, ou que l'Irak est le diable,

alors il reçoit et assimile uniquement les informations confirmant et vérifiant cette vision de moi-même et du monde.

La mémoire est paresseuse. Elle ne veut pas de cette tâche impossible qu'une éducation ignorante lui a assignée. Elle prend donc tout pour acquis et est très sélective. Cela lui évite de réfléchir à propos de chaque chose. De cette façon, elle peut fonctionner en pilote automatique et consacrer le plus clair de son temps à son activité favorite : *fantasmer*. L'hémisphère gauche passe la majeure partie de son temps à fantasmer, à rêver. Et aux rêves qu'il crée, il répond comme s'ils étaient réels. Il ne fait pas la différence entre l'imaginaire et la réalité. Pour le centre de la mémoire, $A = A = A$, et il n'y a pas de B. Pour lui, ses rêves sont aussi réels que n'importe quel phénomène extérieur. Et tel un robot programmé, je réponds à ces rêves, agis en fonction d'eux et crois en eux comme s'ils étaient réels. Si le robot est programmé pour mettre uniquement l'accent sur ce qui est bon, il se qualifie d'optimiste ; s'il est programmé pour mettre uniquement en valeur le mauvais, il se qualifie de pessimiste.

Optimiste - pessimiste = binaire. Entre ces deux extrêmes, l'observation de soi crée une troisième force, une force d'équilibre ou encore de « réconciliation », la « Voie du Milieu », comme l'appelait le Bouddha.

Les paroles ne sont pas des actions

J'en ai connu certains,
particulièrement à l'université,
qui pensaient que faire une bonne présentation,
ou écrire un long article pour un journal,
ferait d'eux des hommes d'action.

Les Indiens avaient de meilleures connaissances.
Avant de partir à la bataille
le guerrier ne parlait pas.
Il entrait dans la hutte de sudation avec les autres ;
ils battaient les tambours, chantaient et priaient.
Puis il s'isolait durant trois jours,
préparant son cœur pour la mort.
Quand il sortait, prêt à chevaucher,
sa femme lui tendait sa hache et son arc.
Aucun mot n'était prononcé.

Certains revenaient morts ou gravement blessés.
Un grand feu était allumé ; tous se rassemblaient
pour entendre les histoires de la bataille.
Les guerriers riaient encore et encore,
plaisantaient les uns sur les autres,
racontaient des histoires vraies ou qui ne l'étaient pas.
Ils savaient que les plaies cicatriseraient,
ils savaient que les morts nourriraient les oiseaux.

Les Indiens avaient un dicton :
les mots tombent par terre
comme la merde des chiens ;
les actes montent au ciel
comme l'esprit quittant le corps.

Chapitre 7

L'angle mort - le cycle de capture et de consommation

Chaque phénomène émerge d'un champ d'énergies : chaque pensée, chaque sentiment, chaque mouvement du corps est la manifestation d'une énergie spécifique, et chez l'être humain en déséquilibre, une énergie enfle continuellement pour submerger l'autre. Ce manège sans fin entre le mental, les sentiments et le corps produit des séries d'impulsions fluctuantes, dont chacune veut donner l'illusion d'être "moi" : un désir remplaçant l'autre, il ne peut y avoir aucune continuité dans l'intention, ni de véritable désir, mais seulement un treillis chaotique de contradictions dans lequel nous vivons tous, dans lequel l'ego a une illusion de volonté et d'indépendance. Gurdjieff appelle cela "l'horreur de la situation".

Peter Brook. *The Secret Dimension*, 30

Tout mange et tout est mangé, c'est la loi. Ceci est vrai à tous les niveaux, de la galaxie à la particule atomique, de Dieu à la créature, de la Terre à l'Homme. Une autre loi en rapport avec celle-ci est : ce qui est nourri se renforce, ce qui n'est pas nourri meurt. Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas, ce qui est vrai en physique l'est également en métaphysique. Notre psyché s'est construite autour d'un élément-clé ou fixation névrotique, qu'on appelle selon les traditions : « la contamination », « la crampe », « la caractéristique maîtresse »,

« l'anomalie principale », « l'imperfection principale », « le petit tyran », ou encore « *l'angle mort** » - les diverses traditions du Travail ont chacune leur façon de nommer le noyau central, dominant ou saillant de *l'ego**, sa névrose, son système de croyances fondateur. C'est ce défaut central autour duquel est construite ma personnalité et qui gouverne mon monde intérieur, tout en restant invisible. Qui plus est, et c'est là un point-clé : *je suis dans la dépendance à ce défaut central* ! Je crois en lui et je donnerais ma vie pour lui. C'est lui qui contrôle le complexe intellectuel-émotionnel. C'est lui qui capture l'attention et la consume. C'est lui qui doit être continuellement nourri. J'aime le nom de « petit tyran » car il en a exactement le comportement. C'est ainsi que le nommaient généralement les traditions chamaniques. Mais pour notre propos je préfère le nommer « l'angle mort », car cela décrit très simplement et efficacement son action sur ma conscience : il se nourrit de l'énergie disponible en moi, mais il est construit de façon à rester totalement invisible à mes yeux dans la vie quotidienne. Dans les Évangiles, Jésus dit : « Il est plus facile de voir une paille dans l'œil du voisin qu'une poutre dans le nôtre ». C'est une loi. Nous sommes faits de telle façon que *nous ne pouvons pas voir* notre propre défaut de construction, alors que nous voyons aisément celui du voisin. La Terre est une école pour les âmes défectueuses. Chacun de nous a un défaut de construction, destiné à être de la nourriture pour l'âme en développement. Chacun de nous a donc un angle mort autour duquel s'est construite notre psychologie. C'est cet angle mort qui mène notre vie et contrôle nos relations. Les autres peuvent le voir, mais pas nous. Un homme sage sait que si quelqu'un me montre mon angle mort, je le nierai et me fâcherai du fait qu'il puisse penser une chose pareille à mon sujet. Seule l'observation de soi la plus patiente et honnête, sans jugement et sur une longue durée, nous permettra d'acquérir la clarté, l'honnêteté et la force nécessaires pour voir notre angle mort.

L'angle mort se saisit de l'énergie de l'attention pour s'en nourrir. Il n'est pas cantonné dans un seul centre en nous. Il utilise de façon symbiotique les centres intellectuel et émotionnel, créant ainsi un complexe que l'on appelle le complexe intellectuel-émotionnel (certaines traditions l'appellent « *la labyrinth** »). Il se manifeste tantôt comme un

schéma de pensée, tantôt comme un schéma d'émotions ou d'habitudes, la pensée déclenchant souvent l'émotion. Cela forme donc un complexe. En ce qui me concerne, l'angle mort est la haine de moi, très bien protégée et masquée par le mensonge, la peur d'être rejeté, la panique, la peur de la relation, la peur de l'intimité, la paranoïa, la tricherie, la colère et un comportement autodestructeur. Ainsi, pendant des années il m'a semblé que des habitudes telles que mentir, puis la peur d'être rejeté, puis d'autres habitudes, étaient l'angle mort. Celui-ci est resté dissimulé pendant des années, mais en traversant couche après couche, je découvrais toujours de nouvelles choses. Et le noyau central était la haine de moi. Chez d'autres, cela peut être l'avidité, la jalousie, le mensonge, l'impatience, l'hystérie, le bonheur, la luxure, la médisance, la culpabilité, le reproche, la vanité, l'orgueil, ou bien d'autres choses encore. Chez moi, c'est par « je ne suis pas bon » que l'angle mort se manifeste en action.

L'angle mort se nourrit et par conséquent se renforce. Il agit dans un cycle de nutrition, constitué de deux moitiés formant un seul ensemble symbiotique. Les deux moitiés travaillent toujours ensemble et une moitié suit l'autre comme l'ombre suit le corps. Chaque moitié remplit une fonction tout à fait cruciale dans le cycle de nutrition, donc quand l'observation de soi ne voit qu'une moitié, l'observation est incomplète et le cycle a atteint son objectif. Le cycle n'a qu'une finalité: capter l'attention pour la consommer totalement. Il se nourrit de l'attention (qui est tout ce que nous sommes ; nous sommes attention= conscience). Ainsi, la contamination me mange. Logiquement, il n'y a alors que deux possibilités : soit l'angle mort mange l'attention, se nourrit d'elle, soit l'attention mange l'angle mort, s'en nourrit. C'est de cette façon que l'âme se développe. Pour paraphraser la première loi de la matière de la physique newtonienne : l'énergie n'est ni créée ni détruite, seulement *transférée*. J'ai substitué « transférée » à « transformée », et c'est le mot « transférée » que je veux souligner ici. Il y a à travers l'univers un constant transfert d'énergie, du Soleil vers la Terre, de la Terre vers l'humain, et ainsi de suite. Ceci se passe également à l'intérieur de nous. Il y a notamment un transfert d'énergie régulier avec l'angle mort. Ce dernier peut servir de source de nourriture, c'est même sa fonction pour le développement de l'âme, ce qui

lui donne une véritable valeur. Donc, utilisé à bon escient, sans aucun jugement ni interférence, l'angle mort nourrit l'attention, son énergie est transmise à l'attention. Si l'angle mort est au contraire utilisé en s'identifiant à lui et en jugeant ce qui est observé, l'énergie de l'attention est transférée vers celui-ci. Si l'un grandit, l'autre faiblit. C'est la loi.

Voici comment fonctionne le cycle d'alimentation :

I. Capturer : en premier lieu, l'action - n'importe quelle action, du moment qu'elle est habituelle, donc bien connue et reconnaissable ; de la jalousie, de l'envie, de la luxure, du désir, de la cupidité, un morceau de gâteau en plus, de la haine, une dispute, une intrusion, n'importe quelle action habituelle, mécanique, en pilote automatique. L'avantage que j'ai sur l'angle mort est que ces actions sont totalement prévisibles, et quand je les ai vues 10.000 fois (ou plus, si j'apprends lentement), je peux les reconnaître au moment où elles apparaissent et savoir exactement où elles vont me mener - à chaque fois. Je peux par conséquent être prêt à cette éventualité avant qu'elle n'arrive, en maintenant mon attention sur mon corps, en restant présent dans un corps détendu, quoi que je fasse et quoi qu'il se passe autour de moi : je me trouve, je gère les réactions émotionnelles de mon corps.

Un corps détendu = un corps « honnête ». L'attention *ne peut pas être capturée* si elle est à sa juste place = dirigée sur les sensations corporelles et la détente du corps, quel que soit ce qui s'est passé (jalousie, envie, cupidité, luxure, souci, une deuxième part de gâteau, etc.).

Mais l'ego, construit autour de l'angle mort, sait ce qui saisit et capture l'attention, pour avoir vu 10,000 fois ce qui l'intéresse ou le fascine, de façon mécanique, répétitive, habituelle - c'est le corps d'habitudes - et l'unique fonction de la première moitié du cycle est : *capturer l'attention*.

II. Consommer : la seconde moitié du cycle d'alimentation suit automatiquement la première, de façon habituelle, donc prévisible : c'est *le jugement de l'action* (qui est l'identification). Je suis jaloux, envieux, lubrique, en colère, je mange trop, je dis des choses négatives, je médis, etc. Ce qui suit immédiatement est le jugement de l'action = la deuxième moitié du cycle. D'abord l'action, ensuite la réaction - c'est la loi (la

troisième loi du mouvement de Newton : pour chaque action il y a une réaction égale et opposée). Quand j'essaie de changer l'action que j'observe en moi-même, je n'ai fait que la moitié de l'observation ; je n'ai pas observé le processus que j'essaie de changer dans son ensemble. Je n'ai vu que la moitié de ce processus, et à partir de cette information ou observation incomplète, je suis en train de prendre une décision qui me met en danger ainsi que mon Travail, car je sais trop peu de ce qui est bon pour moi, et je ne mesure pas la délicatesse de l'équilibre de mon corps. En changeant une chose, tout change et je peux me retrouver dans une situation pire qu'au départ.

Ce que je n'ai pas encore vu est que ce que je souhaite changer, le comportement ou plus précisément l'habitude que je désire changer, n'existe pas comme un processus séparé, mais fait partie d'un cycle plus large et complet - il n'est en fait qu'une partie d'un cycle de comportement. Un cycle est un cercle. En observant seulement le comportement habituel, je ne vois que la moitié du cercle, 180 degrés, pas les 360 degrés en totalité. C'est parce que je juge *l'habitude* que j'ai observée (à laquelle je suis identifié) que je veux la changer. C'est simple, évident. Je n'ai pas le souhait de changer quelque chose si je ne l'ai pas jugé comme mauvais, mal, méchant, ou quelque chose comme ça. C'est là le point intéressant : *le jugement de l'habitude est l'habitude*. L'habitude puise sa puissance et sa force dans le jugement négatif d'elle-même. Le jugement de l'habitude est l'autre moitié de l'habitude. L'habitude n'est pas la boisson, le sucre, la pornographie, la médisance - ou tout ce que j'observe - *l'habitude est de boire et de juger le fait que je bois* = le cycle complet, le cercle entier, 360 degrés. Ce cycle entier maintient le moi en place, dans son axe : la haine de soi en ce qui me concerne. C'est la force qui sous-tend le jugement de ce que j'observe. L'ego dépend du fait que je ne sois pas bien, que j'aie des problèmes, que je sois démolé, pour ensuite régler le problème, réparer les dégâts. L'ego = le problème + régler le problème. S'il n'y avait pas de problème, donc rien à régler, il n'y aurait pas d'ego. C'est aussi simple que ça.

La seule fonction du jugement (deuxième moitié du cycle) est de consommer toute l'attention. La contamination, l'angle mort, *se nourrit*

de l'attention et la consomme totalement. Donc selon la loi, elle se renforce: ce qui est nourri se renforce, c'est la loi.

Inversement, l'attention vit et se renforce en mangeant l'ego = cycle d'alimentation : la première moitié (l'action) n'a pas besoin de capturer l'attention si celle-ci reste à sa place = *l'attention ne doit pas lâcher la sensation et la détente du corps*, aussi attractive que soit l'image qui se présente ; la deuxième moitié = la réaction (le jugement) n'a pas besoin de consommer l'attention si l'attention reste stable, dirigée sur le corps détendu. Elle n'est pas captée par l'action ni la réaction. Ainsi, le cycle d'alimentation nourrit l'attention et mon attention intérieure (qui est mon âme), en se renforçant, devient capable de rester centrée de plus en plus longtemps sans se faire emporter.

Le premier principe de l'observation de soi est donc : sans jugement. Cela ne veut pas dire que le jugement s'arrête. Cela veut dire que j'arrête de m'identifier à lui, donc que je le mange au lieu d'être mangé par lui. Mon attention intérieure ne peut que se renforcer si elle est nourrie correctement au quotidien. Là réside l'importance de la pratique de l'assise - je m'entraîne à garder l'attention enracinée en moi durant une demi-heure, sans interruption ni distraction. Quand mon attention est captée par quelque chose, et dès que je "me rappelle à moi" = je prends conscience qu'elle a été captée, je "recommence". Nous sommes tous débutants dans ce domaine. Je suis un débutant. Encore et encore dans la journée, je recommence. Lentement, lentement je « me rappelle à moi » (= je trouve mon corps, je ramène l'attention sur la sensation corporelle et la détente du corps) avant que je sois à nouveau capturé et consommé par le complexe intellectuel-émotionnel.

Toute pensée inutile, toute émotion inappropriée, toute tension inutile agit au service de mon angle mort, et me mènera inévitablement et de manière prévisible vers cet angle mort, lequel consommera mon attention après l'avoir capturée. Par conséquent : observez la pensée inutile, l'émotion inappropriée et la tension inutile dans le corps. Détendez le corps = un corps honnête. Ne pas juger, condamner ni critiquer, juste observer. Soit je mange l'ours, soit l'ours me mange.

Le seul objectif de l'angle mort est de se nourrir, et il le fait en réactivant les schémas qui le nourrissent le mieux = l'habitude (intellectuelle, émotionnelle et physique). Et ces schémas sont *toujours* accompagnés de tensions inutiles dans le corps. *Qu'est-ce qui se passerait si*, quand un schéma apparaît pour une raison quelconque, *ma réponse était de placer immédiatement mon attention sur le corps*, de l'y maintenir, de respirer dans le ventre, et de garder le corps détendu ? Découvrez-le par vous-même, ne vous contentez pas du fait qu'un soi-disant expert l'a suggéré, même si celui-ci a des diplômes et des certificats accrochés au mur et des titres attachés à son nom. *Vérifiez par vous-même* ou vous continuerez à être l'esclave d'une connaissance empruntée, des opinions des autres et de votre propre angle mort.

L'effort déployé pour changer ce qui est observé est de l'énergie gaspillée - car cela ne changera jamais. Ce qui est observé est une habitude, mécanique, qui répond à l'effort déployé pour le changer en redoublant d'effort pour capturer et consommer. En revanche, *ce qui peut être changé*, lentement, lentement et patiemment, grâce à une compréhension acquise progressivement par l'observation, *est ma relation avec ce qui est observé* - c'est-à-dire qu'étant moins facilement identifié aux drames et aux images stockés dans le « labyrinthe », ma relation avec eux devient 1) sans intérêt; 2) objective ; 3) non identifiée. L'effort déployé pour changer ce qui est observé vient du jugement porté. C'est tout. La deuxième moitié du cycle « capturer et consommer » m'attrape parce que je porte un jugement sur ce que j'observe. C'est ce jugement qui me piège à chaque fois et qui garde mon angle mort (dans mon cas, la haine de moi) intact et bien nourri.

Le jugement est inévitablement accompagné d'émotions inappropriées - l'émotion inappropriée est par conséquent un indice certain que le labyrinthe tisse sa toile. C'est un mécanisme de réponse instantané. La règle de base de l'observation de soi est donc d'observer l'émotion inappropriée. Le jugement est également accompagné de pensées inutiles. Les pensées inutiles sont par conséquent un indice indubitable que le labyrinthe tisse sa toile. La règle de base de l'observation de soi est donc d'observer les pensées inutiles. Enfin, le jugement est inévitablement accompagné de tensions corporelles inutiles. La règle de base pour

l'observation de soi est donc d'observer et relâcher les tensions inutiles du corps. Ces trois mécanismes sont des mécanismes de réponse instantanés aidant l'âme à se développer, grandir et mûrir. Ce ne sont pas des défauts mais des cadeaux faits pour m'aider à m'éveiller. Ils sont nourriture pour l'âme.

Aucun effort pour devenir plus conscient, aussi petit soit-il, n'est jamais perdu. C'est une loi du Travail. Chaque fois que j'observe, quelque chose en moi de conscient (l'attention) est nourri et grandit ainsi, de façon homéopathique, un granule d'observation à la fois. Dans ce qui est conscient, rien n'est jamais perdu. C'est la loi. Je ne suis pas intéressé par le « grand ». Je suis intéressé par les efforts réguliers, patients, attentifs, conformes à la loi, afin de « me connaître moi-même. » C'est notre espoir pour la liberté. Placer l'espoir dans le mental est de la folie. L'espoir mis dans l'émotionnel n'engendre que tristesse et souffrance. L'espoir placé dans l'observation de soi est force et sagesse. L'observation de soi génère plus de conscience parce qu'elle nourrit l'attention. Ainsi, je mûris.

Tu sais ce que t'es, mon pote

J'entre juste dans une station-service
quand une femme jaillit de derrière une pompe
et me fait une queue de poisson.

J'écrase le frein, me couche sur le klaxon

et elle s'arrête juste le temps de
se pencher à la fenêtre et de me hurler :
« Tu sais ce que t'es, mon pote ! »

Ouais. Je sais.

Je suis un pauvre petit raté
qui ne fait pas la différence entre son cul et une pompe à essence
je suis un écrivain tout plein de son éducation
qui va te montrer tout ce qu'il sait pour un dollar ;

Je suis un charlatan tout tendu, effrayé et solitaire
prêt à se vendre à la première femme
qui lui montrera un peu de gentillesse ;
je suis un irrémédiable idiot hébété

me demandant de quelle façon je suis arrivé là et ce que
je vais faire maintenant ; je suis un poète de troisième zone,
un amant de Dieu brisé et détruit,
une épave spirituelle suspendue au Dharma,

un clochard pour la vérité, un maquereau
pour les enseignements des Maîtres, mais
ce que j'aimerais bien savoir c'est,
comment pouvait-elle le deviner ?

Chapitre 8

Le premier à réagir - la position par défaut

Si nous observons clairement, ce que nous voyons (peut-être pas immédiatement, mais avec de la persévérance) est ce "Je" qui n'est jamais en colère. Nous verrons que la colère survient dans une constellation qui entoure mais n'interpénètre pas "Je".

Lee Lozowick, *Feast or Famine*, 121

Tu es une âme dans un corps de mammifère, Ô Voyageur fatigué. Il est donc crucial de comprendre comment le corps fonctionne, dans ses fonctions internes comme dans ses manifestations externes. Les mammifères apprennent de cinq façons : l'observation, la répétition, la conformation à un modèle, le processus d'essai-erreur et le jeu. L'observation de soi utilise l'ensemble de ces cinq modes d'apprentissage. Le complexe intellectuel-émotionnel est profondément connecté au système nerveux central, et la position par défaut, la réaction première du système nerveux central de tous les mammifères, est l'instinct de survie. C'est le niveau zéro du mammifère, qui est aussi en nous. La plupart des humains vivent la majeure partie de leur vie dans une attitude de survie : que survienne la moindre menace de douleur (réelle ou imaginaire), la réponse instantanée est l'instinct de survie. C'est ce qu'il y a de plus rapide en nous (le centre instinctif). Il est profondément connecté au système nerveux central, il réagit très vivement

et il est puissant. Son unique fonction est de préserver le corps de toute blessure ou mise en danger.

L'instinct de survie se situe au nombril (lieu du centre instinctif). Il est le siège de deux émotions primordiales, primitives, primales : la rage et la terreur. Chacune de ces deux émotions primales est associée au déclenchement d'une action spécifique. Si, de par ma nature, ma réponse à la menace de douleur est la rage, alors l'action qui en découle est la lutte. Si, de par ma nature, ma réponse est la terreur, alors l'action qui en découle est la fuite. C'est pourquoi les biologistes ont nommé l'instinct de survie « le syndrome de lutte ou de fuite ». Le centre instinctif est fortement connecté au centre moteur.

La première réaction est toujours et uniquement personnelle = la survie, basée sur la peur (merci à M. Jay Landfair pour cet enseignement). Il ne peut en être autrement : dans la survie, le sujet est toujours et uniquement « moi ». « L'instinct de survie » a son siège dans le centre instinctif. Nous avons déjà établi la primauté de l'instinct de survie dans l'instrument biologique humain : mon sentiment est qu'il est toujours le premier à savoir et à répondre (nous sommes sur ce point en désaccord avec Ouspenski, qui affirme que les émotions sont plus rapides). Par conséquent, la réaction première à la douleur ou à la menace de douleur - qu'elle soit réelle ou imaginée - est toujours et uniquement égoïste, basée sur la peur et focalisée sur la survie. Cela est prévisible. Il vous faut maintenant vérifier ces informations par vous-même, par une observation sans jugement, patiente et minutieuse. Pourquoi juger ce comportement ? Il est si fortement connecté à l'instrument-mammifère. Le mammifère réagit par le centre instinctif. Il n'y a rien de mal à cela. C'est son comportement normal.

Une grande partie des êtres humains vivent leur vie et mènent leurs relations sur la base de l'instinct de survie. C'est pourquoi il en est ainsi du monde et de la façon dont nous nous traitons mutuellement. L'instinct de survie, c'est œil pour œil, dent pour dent. Si tu me blesses, je te blesse, et plus même si je le peux. C'est la guerre permanente, tant au niveau personnel que global. L'instinct de survie est inconscient et mécanique. Il

n'a pas le choix, car si quelqu'un me coupe la route, je n'ai pas du tout de temps pour penser ou m'émouvoir. Cela viendra plus tard. Je donne un coup de volant pour éviter d'être blessé. Vous me blessez, je vous frappe. Quand les Evangiles m'enseignent de «tendre l'autre joue », ils me suggèrent une pratique très évoluée, consciente et mature, à laquelle peu d'êtres humains ont accès. Ma première réaction est toujours et uniquement égoïste.

Seul le mammifère humain a le choix à cet égard, lorsqu'il est blessé par les paroles ou les actes de quelqu'un, seul un mammifère humain qui pratique l'observation de soi peut espérer saisir l'opportunité de ce choix. Sinon, je suis l'esclave de « l'impératif biologique ». L'instrument fait ce pour quoi il a été créé. Et quand je fais cela encore et encore dans mes relations, et que l'autre me fait la même chose, il se crée une chaîne sans fin de relations qui ont échoué au niveau personnel et global. Aucune relation ne peut survivre quand je réagis à la moindre blessure, aussi petite soit-elle, avec colère et peur - que ce soit en frappant en retour, en blessant, ou en tournant le dos au bien-aimé et en lui retirant mon amour (une autre façon, passive, de blesser en retour). Seul un être conscient a le choix en la matière. Et tels que nous sommes, nous sommes loin d'être conscients. Faire en sorte que l'instinct de survie se soumette à la pratique requise par le Travail, « présenter l'autre joue », est évidemment une pratique très évoluée, que les traditions chamaniques appellent «la Manœuvre du Guerrier». C'est une réponse rationnelle à la douleur ou à la menace de douleur. L'instinct n'est pas rationnel.

Mais ce n'est pas ce que fait notre angle mort. Il rend la réponse rationnelle totalement inadéquate pour satisfaire ses besoins. La réponse rationnelle est la *dernière* chose qu'il veut ou dont il a besoin. Répondre rationnellement signifierait son arrêt de mort. Il a donc un grand intérêt à me maintenir dans ma réponse instinctive de mammifère, immédiate, égoïste et irrationnelle.

La personne du Travail comprend donc que la personne ordinaire a seulement deux réactions possibles face à la douleur ou à la menace de douleur. Et je comprends que l'instinct de survie est toujours le premier à

répondre en l'autre aussi. Je comprends en outre que cette première réponse ne pourra pas être autrement qu'égoïste. C'est de la survie de l'organisme dont il est question. Point. C'est pourquoi cette réponse doit être la première. C'est grâce à cela que nous avons survécu à l'ère des prédateurs géants qui aimaient nous manger. Cette réponse première à la douleur ou à la menace de douleur est très profondément ancrée en nous. Nous n'avons pas le choix.

Mais la personne se consacrant au Travail a le choix de réagir ou non à la poussée de l'instinct de survie. J'ai le choix d'agir ou non sous l'impulsion de ce commandement urgent : lutter ou fuir ! Je peux choisir de revenir à moi, de maîtriser les réactions émotionnelles de mon corps, d'observer sans réagir, sans jugement, sans changer quoi que ce soit, et de garder mon corps détendu au moment où la vague d'adrénaline est envoyée depuis le système nerveux central, préparant le corps à lutter ou à fuir.

Un être conscient respire dans son nombril (centre instinctif) et détend son corps. La vague énergétique est ainsi transformée en une énergie plus élevée et plus raffinée que nous pourrions appeler amour ou sagesse ou simplement l'énergie du Travail. Je suis capable d'utiliser cette énergie, non pour me battre ou tourner le dos, mais au contraire pour comprendre objectivement ma réaction intérieure aussi bien que les actions de l'autre. Je suis alors capable de déterminer calmement la façon la meilleure et la plus productive d'aider la relation à accomplir son potentiel le plus élevé, quel qu'en soit le coût pour moi personnellement. Cela, certains hommes éveillés le nomment amour inconditionnel. Allant de pair avec « le premier à réagir », localisé aussi dans le système nerveux central, mais abrité par le centre émotionnel au lieu du centre instinctif, on trouve ce qui est connu sous le nom de « la position par défaut ». Le centre émotionnel est beaucoup plus rapide que le centre intellectuel. Le travail du centre émotionnel est de mesurer - c'est un appareil de mesure profondément connecté au système nerveux de l'instrument biologique, ce qui lui permet d'assurer le maximum de chance de survie. Il travaille donc étroitement avec l'instinct de survie du centre instinctif. Le centre émotionnel mesure un unique paramètre : l'ampleur du danger pour chaque situation, moment ou personne. Dit complètement autrement, il

mesure un unique paramètre : la quantité de nourriture présente dans chaque situation, moment ou personne. Plus il y a de nourriture, moins il y a de danger, donc moins le corps a de tensions. L'instinct de survie n'est donc pas déclenché par un « effet de surprise ».

Les émotions sont simplement de l'énergie dans le corps, dont la fonction est de jauger l'environnement en termes de danger ou d'amour. De l'énergie dans le corps, ni plus ni moins. Mais c'est là que cela devient intéressant : une seule énergie circule dans le corps - elle circule continuellement, sinon le corps mourrait. Quelle est cette « seule énergie » ? L'amour. Le Créateur est amour impartial et objectif, et cette énergie d'amour circule continuellement dans tous les êtres vivants, qui sans cela ne vivraient pas. Mais l'instrument biologique humain, à force d'éducation, de conditionnement, de programmation, est formé à identifier cette énergie et à la transformer en diverses « humeurs », selon le paradigme (= « construction mentale ») qu'on lui a enseigné et qui s'avère à ses yeux le plus efficace pour se procurer ce dont il pense avoir besoin pour sa survie. Ces diverses humeurs me fournissent, quand elles y parviennent, ce que je pense être nécessaire à ma survie. Elles rentrent de ce fait dans le fonctionnement habituel. Elles s'ancrent profondément dans le centre émotionnel en tant que « mécanisme par défaut » de telle sorte que, durant les moments d'extrême contrainte, le système nerveux central, incluant le centre émotionnel, va mettre en action par défaut ces humeurs habituelles. La dépression, par exemple, est l'une d'entre elles. C'est même pour beaucoup l'humeur préférée. Pourquoi ? *Parce qu'elle attire l'attention des autres, qui vont peut-être se sentir obligés de venir à mon secours et prendre soin de moi = survie.* Bien sûr, ce type de raisonnement, de comportement et d'habitude s'est bâti dans l'enfance, en réaction à l'attitude des éducateurs qui ne m'ont pas apporté la réponse ou l'information dont j'avais besoin à ce moment-là. Il ne s'agit pas ici de « faute ». Il s'agit simplement de mammifères construisant leurs schémas habituels de comportement selon leur conditionnement. « Les péchés des pères rendent visite aux fils sur quatre générations » (Exode 34 : 6-7). En d'autres termes, les schémas émotionnels, mentaux et relatifs aux humeurs restent actifs sur des centaines d'années dans l'arbre généalogique des

familles, se propageant d'une génération à l'autre, sans fin (sans fin étant signifié par « quatre générations »). Ces schémas émotionnels habituels deviennent la position par défaut du centre émotionnel, déclenchée dès qu'il y a menace (réelle ou imaginaire) dans mon environnement.

Dans une famille, l'humeur par défaut peut être la colère, dans une autre la dépression, dans une autre encore le bonheur béat, ou bien l'addiction à la drogue, ou aussi la privation émotionnelle - délaissement tant du corps que des émotions, etc. Nous pouvons continuer la liste indéfiniment. L'émotion est de l'énergie dans le corps, jugeant la quantité de danger ou d'amour. C'est tout. Ce que j'en fais dépend de deux facteurs: 1) le paradigme (construction mentale-émotionnelle) que j'ai reçu et construit, c'est-à-dire mon conditionnement et ma programmation, qui devient ma position par défaut ; 2) l'attention libre d'une personne éveillée et consciente. Si je suis éveillé et conscient, alors je suis capable de *choisir à partir de mon but*. Si je suis une personne ordinaire, menée par ses habitudes inconscientes, alors mon mécanisme par défaut, les choix habituels relatifs à mes humeurs, vont choisir pour moi. L'habitude parlera pour moi en mon nom, utilisant ma voix, l'habitude agira pour moi, et je n'aurai plus qu'à payer les conséquences de tels choix (parfois déterminants pour ma vie). Je devrai parfois payer pour le restant de ma vie les conséquences de choix faits par une entité mécanique, inconsciente et habituelle de l'instrument biologique humain, qui agit sans raison ni conscience, uniquement par habitude. La dépression est l'une de ces habitudes. Elle est souvent (mais pas toujours) arbitraire, comme le sont mes actions en réponse à la dépression. C'est de l'énergie - l'usage que je fais de cette énergie dépend de mon état intérieur: soit habituel, inconscient et mécanique, soit conscient, provenant de mon but, intentionnel.

C'est uniquement par une observation de soi patiente, honnête, détendue et sans interférence avec ce qui est observé, que je peux voir, comprendre et faire des choix conscients sur la base de mon but, au lieu de rester dans un état d'automate mécanique et inconscient, gouverné par la réaction première et la position par défaut. Seulement alors mes relations ont une chance d'être réussies, satisfaisantes et de nourrir l'âme.

Tu ne sais pas ce qu'est l'amour

En route pour le pique-nique, je m'arrête pour acheter
une tarte aux pommes et un gros paquet de chips au maïs,
mes préférées.

Arrivés là-bas, nous buvons des bières, faisons des grillades
et passons du bon temps.

Juste pour montrer que je suis quelqu'un de bien,
je leur laisse le reste de la tarte aux pommes
mais j'emballe soigneusement les chips au maïs
et les place à côté de notre glacière
pour qu'elles reviennent à la maison avec nous. Ce sont
mes préférées.

Le lendemain je me rends à la cuisine
pour prendre des chips au maïs
mais impossible de mettre la main dessus ; je regarde
partout, puis vais à la buanderie où elle est en train de laver le linge et lui
demande, Où
sont les chips au maïs ?

Je les leur ai laissées pour leur faire plaisir,
dit-elle, et c'est comme ça que commence la dispute.

Elle se poursuit longtemps mais finit
comme elles finissent toutes : elle est en larmes et quand
j'essaie de la réconforter en lui disant que je l'aime, elle me
dit : tu ne sais pas ce qu'est l'amour. Alors je pense,
pas tout fort bien sûr : « C'est un
foutu mensonge, j'aime
ces chips au maïs. »

Chapitre 9

Les multiples "je"

[...] La durée de vie de la psyché est fonction du temps durant lequel chaque « masque » ou « posture » contrôle l'organisme...

Habituellement quinze secondes. Cette durée n'est pas suffisante pour accomplir quoi que ce soit, donc nettement insuffisante pour pouvoir collecter des substances supérieures, les parfaire et les cristalliser dans une âme véritable.

E.J. Gold, *The Joy of Sacrifice: Secrets of The Sufi Way*, 13-14

L'une des idées les plus difficiles à comprendre dans le Travail est le fait que, dans notre état actuel, nous ne sommes pas des êtres intérieurement unifiés, faits d'un "je" unique et inchangé par les diverses situations, mais des êtres constitués intérieurement d'une multitude de "'je", des êtres ayant un moi divisé, fragmenté en des dizaines voire des centaines de "'je" grincheux, rivalisant entre eux et se faisant la guerre, chacun avec ses propres programmes, humeurs et croyances. Il est impossible de comprendre cela de prime abord, si ce n'est intellectuellement. Je crois que je suis un, entier, non divisé, mais ma construction psychologique est telle qu'il m'est impossible de voir ce qu'il en est vraiment de mon état intérieur. La psychologie définit cet état comme de la schizophrénie, qui est considérée comme une maladie mentale. C'est pourtant l'état de l'humanité tout entière. Tous les gens que j'ai rencontrés, sans exception, souffrent de cet état intérieur.

Mais nous ne pouvons admettre un tel état de fait. Le faire nous mettrait en danger. Il y a des endroits pour les gens comme ça. Et pour éviter d'être piqué, mis en prison ou placé dans une institution, nous avons tous développé de fausses apparences, des masques, des actes, des jeux, de fausses personnalités qui cachent notre véritable état intérieur fragmenté. Et petit à petit, j'en viens à croire que cette affabulation est mon véritable soi. Je lutte contre les attaques qui lui sont faites, afin qu'il ne soit pas démasqué. Je suis une masse de contradictions. Je vois cela dans les autres, souvent de façon évidente, et je ne comprends pas pourquoi ils ne le voient pas eux-mêmes, même quand je le leur pointe. Souvent ils se sentent insultés, se mettent sur la défensive et nient ce qui est pointé dans leur comportement. Je fais de même. Je ne peux pas croire que je suis dans un état intérieur à ce point bouleversé et fragmenté.

En conséquence, j'agis comme si moi-même et tout le monde étions un "moi" entier, unifié, unique et stable, non versatile. Ainsi, si une personne X me dit qu'elle va faire quelque chose et que le lendemain elle ne fait pas comme elle avait dit, je me sens offensé, en colère et je crois qu'elle est une menteuse indigne de confiance. Je peux aller jusqu'à mettre un terme à ma relation d'amitié avec elle si l'insulte est suffisamment grande, ou même si l'agit d'une brouille. Nous rompons tout le temps des relations à partir de griefs insignifiants. Pourquoi ? En premier lieu parce que nous croyons que l'autre est le même "je" toujours et en toutes circonstances, et en second lieu parce que je suis moi-même gouverné par une multitude de petits "je" ayant chacun son agenda, et que l'un d'entre eux, rempli de sa propre importance et incapable de mesurer la valeur de la relation d'amitié avec cette personne, décide d'y mettre un terme. Ce "je" pense pour moi, parle pour moi et agit en mon nom. Une fois cela fait, le dommage peut être irrémédiable. Je peux payer pour le reste de ma vie l'action impulsive et momentanée d'un petit "je" en moi qui, le moment d'après, ou une heure ou un jour après, n'est plus aux commandes et a disparu.

Et si vous me demandez le lendemain pourquoi grand dieu j'ai dit et fait de telles choses à cette personne, je vous répondrai tout à fait honnêtement : « Je ne sais pas. Je ne sais pas ce qui m'est passé par la tête ». Ou je peux aussi rejeter la responsabilité sur elle et justifier mon

comportement en usant de mensonges et d'excuses les plus patents. Voici mon état et celui de toutes les personnes que j'ai rencontrées, sans exception. Cet état de fragmentation gouverne ma vie. C'est pourquoi je ne peux pas suivre une ligne d'action unique et la mener à son terme, particulièrement si cette ligne d'action doit être menée sur une longue période de temps, en termes de jours, de mois ou d'années. Je commencerai une certaine ligne, qui pourra être pour moi d'une très grande importance, comme le mariage, puis me mettre à en dévier à cause d'innombrables diversions, beaucoup d'entre elles étant directement opposées à la ligne originale, jusqu'à ce que je fasse l'exact opposé de ce que cette dernière proposait initialement. Je finis par divorcer, aller au bordel ou picoler, et nuire terriblement à mon couple. Comment en suis-je arrivé là ? C'est simple. Le "je" qui a fait vœu devant Dieu et les hommes de ne jamais se séparer, d'être fidèle jusqu'à la mort, l'a fait de tout son cœur, tant qu'il avait le contrôle sur l'instrument biologique humain. Mais dès qu'un nouveau "je" a pris le contrôle, tout a été oublié. Ou pire encore, le "moi" qui tient maintenant les rênes n'a pas oublié ce vœu, mais il y est radicalement et même violemment opposé et ne veut rien avoir à faire avec lui. Il en va jusqu'à maudire la situation dans laquelle il se trouve et ne peut croire qu'il a pu se mettre dans un tel pétrin. « À quoi est-ce que je pensais quand je me suis marié avec elle ? », se demandera-t-il, n'ayant strictement aucune mémoire de l'état de l'autre "je". Dans son monde, la seule chose qui compte est de boire et de coucher avec des filles. Peu importe les conséquences sur lui et les autres. Chacun de ces "moi" veut uniquement ce qu'il veut quand il le veut et comme il le veut. « Rien à faire des torpilles, je fonce droit devant ! »

Voilà ce qui se passe en moi, à chaque instant de chaque jour de ma vie tout entière.

Pas seulement en moi, mais en chacun d'entre nous. Un petit "je" prend momentanément le contrôle de l'instrument, choisit pour moi, parle par ma voix, agit en mon nom, et la totalité de ma vie et la direction qu'elle prend reposent sur ce petit moment en apparence insignifiant. Et "je" ne suis même pas présent, je ne sais pas ce qui s'est passé, ce que ça implique pour moi, l'importance de ce choix, je ne sais rien de tout ça. Je ne suis

même pas présent ni conscient. Un "je" parmi une multitude en moi a choisi, pris irrévocablement et sans hésitation une décision qui a changé ma vie.

Ce "je" qui a choisi a son propre programme. Tous les "je" ont leur propre programme. Et leur unique but est de satisfaire le désir de ce programme, quel qu'en soit le coût pour moi, ma vie et mes relations. Point final. Et comme je ne suis pas un "je" unique, unifié, solide et cohérent, je suis à la merci de n'importe quel "moi" présent par pur hasard *au moment où je dois faire un choix.*

Puis-je ne serait-ce que commencer à voir ce que cela veut dire pour moi-même ? Puis-je juste commencer à comprendre la situation dans laquelle cela me met en tant qu'être humain ? Voir cela est ce que Monsieur Gurdjieff appelle « l'horreur de la situation ». C'est la situation de chaque être humain sur Terre. Comment le président des États-Unis peut-il dire une chose, la contredire aussitôt, débiter un mensonge flagrant tout en semblant croire à ce qu'il dit, puis faire encore quelque chose de contradictoire ? Parce qu'il est exactement comme vous et moi - une multitude de "je", chacun avec son propre programme, et qu'il est gouverné par ces "je", exactement comme vous et moi.

Et ces "je" sont de trois types :

1) l'un des types sait parfaitement qu'une chose telle que le Travail existe, et il s'oppose avec véhémence et même violence à ses projets; il résiste vigoureusement à l'observation de soi, car il comprend plus ou moins que cette dernière révélerait ses plans, ses contradictions et ses croyances pour ce qu'ils sont ;

2) le deuxième type ne connaît même pas l'existence du Travail, ce qu'il est, quels sont ses buts; il n'a absolument aucune mémoire du Travail ni d'un autre dessein que le sien propre ; il est inconscient de tout, excepté de lui-même ;

3) le troisième type connaît l'existence du Travail, est influencé par le Travail, est en accord avec le fait de pratiquer selon les desseins du Travail et désire coopérer avec les "je" qui font de même.

Le président des États-Unis fonctionne presque exclusivement avec le "je" numéro 2, de même que tous les leaders du monde, ceux qui contrôlent la destinée des nations. Un mental discipliné est une chose exceptionnelle sur Terre. Un sur un million. Si vous regardez les riches, les célèbres et les puissants (y compris tous les chefs d'état) à la télévision, vous verrez très vite ceci : ces gens sont on ne peut plus stupides. Pire, ils sont fous. Et dans les cas les plus graves, ils sont dangereusement fous et font de réels dégâts. Certains d'entre eux ont tué des millions de gens. Ils détruisent la Terre. Ils sont comme nous avec les menottes du contrôle social et la pression de leurs pairs en moins. Ils sont corrompus par le pouvoir.

Cela représente une autre signification de «l'horreur de la situation». Mais la véritable « horreur de la situation » survient en moi quand je me suis observé honnêtement, sans jugement et sans essayer de changer ce qui est observé, sur une très longue période, que je vois que toutes les guerres n'en font qu'une, que les terroristes n'existent qu'en un seul endroit: la guerre est en moi, les terroristes se terrent en moi - et leur vie, leur existence même, est suspendue au *fait qu'ils demeurent cachés à mon attention* : quand je commence à les *voir* clairement, leur couverture explose. Les voir est un profond changement (principe d'incertitude d'Heisenberg).

Rien n'est plus pareil en moi dès lors que j'ai vu le système de mes nombreux "je" et compris comment cela fonctionne en moi.

C'est maintenant que *la véritable souffrance, la souffrance volontaire commence sérieusement en moi* : « volontaire » car aucun être humain ne peut m'obliger à m'observer moi-même, aucun. Ce qui doit se développer en moi pour cela est ce que le Travail appelle le « je qui observe », qui désire voir. Et plus l'être intérieur se le remémore et l'utilise, plus il se renforce et s'unifie avec celui-ci. Il devient de plus en plus actif *sous l'impulsion puissante de la souffrance* - la douleur est un grand stimulant. De plus en plus de "je" joignent leurs forces au « je qui observe », pour peu à peu s'assembler et se cristalliser autour de lui, comme les particules se rassemblent autour d'une charge. C'est ainsi qu'après des années de pratique, malgré mon manque d'observation pendant des heures et des jours, et en dépit de ma résistance à méditer ne serait-ce que quinze ou

trente minutes le matin, même si de temps à autre, je me souvenais de mon Travail, ce « je qui observe » a fini par grossir et devenir plus actif.

Très doucement son but - à savoir me voir moi-même tel que je suis - devient plus actif et acquiert une réelle force en moi. C'est la souffrance générée par la pratique qui véritablement *construit et développe quelque chose en moi que le Travail appelle conscience**. Nous sommes tous nés avec une conscience minuscule, microscopique, de la taille d'une graine de moutarde. Mais chez une personne ordinaire, cette graine reste à l'état d'embryon sans se développer. Je peux jusqu'à la mort être gouverné par différents "je", peut-être même des "je" religieux, mais ceux-ci n'ont pas de conscience car ils ont juste hérité d'un système de croyance qui ne peut pas penser, seulement condamner et suivre un dogme non prouvé, des idées empruntées. De telles personnes ne comprennent pas et sont souvent rigides, voire très violentes et belliqueuses dans la défense de ces dogmes empruntés, non prouvés et incompris, qu'elles ont hérités de leur parents. Elles manifestent souvent une forte tendance au jugement et sont capables de blesser profondément. Elles agiront au nom d'un dieu imaginaire, illusoire, qu'elles auront elles-mêmes créé, et pourront faire des choses innommables au nom de ce dieu. L'histoire est remplie des agissements de tels êtres.

Mais sous l'impulsion de la « souffrance volontaire », le germe d'une conscience réelle peut éclore. Ce sera le résultat d'une observation très patiente, lente et consciencieuse, s'étalant sur de nombreuses années. *Une fois que la graine de moutarde est activée, une fois que la conscience véritable est nourrie et commence à se développer, alors seulement je découvre ce qu'est la vraie souffrance volontaire.* Car les "moi" que j'aime et auxquels je m'identifie (= je suis ceci ou cela) ne vont pas partir. Tant que je choisirai de croire en eux et de m'identifier à eux, ils auront du pouvoir sur moi. Simplement, si je suis un pratiquant mature, je ne donne pas à ces "moi" l'autorité de parler à ma place, de choisir à ma place ou d'agir à ma place. Je donne au contraire mon pouvoir au but. Je choisis de vivre pour le but, pas en fonction des plans des petits "moi". Et je souffre parce que *je vois avec quelle facilité je me laisse prendre encore et encore dans les plans des petits "moi". Je vois très clairement que je refuse de cesser de fréquenter des*

putes ou de boire (c'est un exemple, pas un fait) quel qu'en soit le prix pour moi, pour mes relations, pour ma vie : je refuse. Et du fait qu'il y a maintenant en moi cette graine de moutarde de conscience - pas des systèmes de croyances empruntés à d'autres, *mais quelque chose qui m'appartient entièrement parce que j'ai payé le prix pour cela* - je souffre maintenant plus intensément, je souffre désormais d'une façon toute nouvelle et à un tout autre niveau. *Et cette souffrance nourrit la conscience.* Cela, l'homme ordinaire ne pourra jamais le comprendre.

Seules des personnes désespérées, qui ont souffert de « l'horreur de la situation » pendant des années et des années, en arrivent à de telles extrémités qu'elles s'en remettent totalement au Créateur, en réponse à ce grain de moutarde, cette « perle de grand prix ». Comprenez-vous ? Oserai-je voir qu'à chaque instant mes décisions sont prises sous l'égide de petits "moi" égoïstes et inconscients et que je suis l'esclave de leur désirs ? Oserai-je voir comment ma vie m'a été volée pour une vie de crétin, pour l'alcool et les filles (c'est-à-dire pour le programme de n'importe lequel des petits "je") ?

Puis-je voir en *moi* la véritable « horreur de *ma* situation » ? Essayez d'observer en vous le cycle complet d'un "moi" en particulier - pas seulement la mise en œuvre de son programme, mais le jugement qui en découle concernant ses agissements, tout autant que les sentiments sur vous-même. Je veux dire « le cycle complet du moi », pas seulement la première moitié du cycle, à savoir l'action, mais aussi la deuxième, relative à la réaction, au jugement et au ressenti sur moi-même. Vérifiez par vous-même ce qui correspond vraiment à votre état intérieur. Essayez de vous observer sans jugement et sans changer ce qui est observé. Le moment où je suis capable d'être conscient du "je" en moi et de ce qu'il fait, de l'avidité et du "je" qui est avide, est un moment de véritable rappel de soi et d'observation de soi.

L'effort que je déploie pour changer ce que j'observe résulte de l'identification à ce qui est observé, du fait d'y croire, de lui donner du pouvoir, de se sentir « désespérément incapable » de faire autrement, parce que « je suis identifié à cela ». Ainsi, une part de moi, un petit "je"

en moi, juge un autre petit "je" et dit que ce "je" doit être stoppé et que "je" vais le stopper. Résultat ? La guerre civile, un soi divisé. L'effort développé pour changer ce qui est observé sert tout simplement à donner du pouvoir à ce qui est observé ainsi qu'au "je" qui fait cet effort pour le changer. Résultat ? Aucun changement, répétition habituelle de l'acte, jugement de l'acte, effort déployé pour changer l'acte, ce qui génère culpabilité et condamnation quand cela ne change pas - nouvelle répétition de l'acte, Et ce cycle se répète. Il est prévisible parce qu'il est habituel. Toutes les habitudes sont des "je".

En voici un bon exemple. Hier, j'ai passé trois heures à travailler sur ce chapitre, à l'écrire et à le réécrire. J'avais l'impression de tenir une première version d'assez bonne qualité. J'étais à la maison en train de faire des corrections de dernière minute sur un ordinateur portable que j'avais emprunté, quand en appuyant malencontreusement sur une touche j'ai perdu tout le chapitre. J'ai essayé frénétiquement de le récupérer, mais rien à faire.

Je suis resté là dans un état d'hébétude, d'incrédulité et de désespoir. Certains "moi" bien connus se sont manifestés à ce moment-là. L'un était la rage. Mais sur qui déverser ma rage, ou sur quoi? L'ordinateur? Cela a basculé sur ma position par défaut : la haine de moi, l'angle mort. Puis un autre "je" est apparu, qui me pressait d'abandonner ce projet de livre. J'ai continué comme ça pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que je me rappelle à moi-même, que je me trouve et que je maîtrise les réactions émotionnelles de mon corps.

J'ai alors pris la décision consciente de ne pas dramatiser l'événement ni d'en parler à ma femme immédiatement. J'ai fermé mon ordinateur et suis allé la rejoindre dans le jardin pour boire un verre de vin avec elle. Quand elle m'a demandé comment ça c'était passé, je lui ai dit que ça avait été une bonne journée et que j'étais satisfait. Plus tard dans la soirée, me trouvant chez des amis après le dîner, j'ai mentionné ce qui s'était passé et j'ai reçu la sympathie appropriée. Nous avons bien ri et j'ai pu lâcher prise. Le lendemain, plusieurs "je" sans confiance, basés sur la peur et la haine de moi-même, étaient avides d'exploiter l'énergie disponible. Mais étant

déterminé à garder le cap sur mon but, je me suis assis et j'ai commencé. Et voici ce chapitre, nettement meilleur que la première version. Peut-être pas génial, mais meilleur. Vous voyez comment ça se passe pour moi. Parfois c'est moi qui mange l'ours, d'autres fois c'est l'ours qui me mange. Et la vie continue.

Tatwala Baba

Quand il mourut à 93 ans
tout le monde rapporta qu'Il en paraissait 30,
le visage lisse, la chevelure foncée tombant
jusqu'au sol, radieux et magnifique.

Sa pratique spirituelle était simple :
Il marchait les yeux
baissés,
parlait rarement.

Quand Il regardait les gens dans les yeux
cela les brûlait vifs
et quand Il leur parlait
cela les brisait.

Refusant de mentir,
Baba marchait dans le feu sacré ;
la réticence et la contrainte
firent de lui un saint.

Chapitre 10

La force du déni - La résistance au Travail

Pour le Travail, apprenez à endurer des déplaisirs momentanés.

[...] Faites de la force du déni votre amie.

[...] Si nous doutons du chemin à suivre, il nous faut suivre la ligne de plus grande résistance.

E.J. Gold, *The Joy of Sacrifice*, 101, 102.

Aucun mouvement interne ou externe ne peut se produire dans ce monde sans résistance. Certaines traditions appellent cette résistance « friction ». Sur la glace, ne pouvant obtenir ni traction ni friction, je suis incapable de me déplacer. Quand les pneus perdent leur résistance sur la route, la voiture glisse sans que je puisse la contrôler. C'est ainsi que cela se passe intérieurement, selon la loi physique (première loi du mouvement de la physique newtonienne : pour chaque action, il y a une réaction égale et opposée). Quand l'être tente de grandir et mûrir, de progresser, il rencontre en lui une résistance légitime. Il ne peut en être autrement. Plus l'effort est grand, plus la résistance interne est grande. Beaucoup abandonnent le travail spirituel au premier signe de résistance. Ils n'ont pas assez de compréhension ni de force pour travailler avec cette résistance. Ils s'identifient à elle et agissent selon son commandement. D'autres pourtant persévèrent mais abandonnent leur but quand la résistance croît en eux.

Nombreux sont ceux qui abandonnent le Travail face à une résistance puissante.

La nature même du mental est séparation, négation, déni, résistance, refus, NON ! Peut-être as-tu déjà remarqué cela sur ton chemin, Voyageur fatigué. C'est pourtant là, dans ce minuscule taudis à proximité d'une superbe demeure, qu'à travers l'identification, par l'éducation, la contrainte et l'intimidation, nous avons appris à vivre notre vie. Tel qu'il est programmé, le mental est négation de la vie. Il est la demande pressante de mourir, peux-tu voir cela dans le monde, dans le comportement de la race humaine, dans ceux qui t'entourent, en toi-même, Homme fatigué ? Peux-tu avoir l'intuition de ce que cela signifie pour ta vie ? Pour tes relations ?

Afin de nous développer et progresser, nous devons trouver, entre les deux forces d'approche et d'évitement ou, ainsi que les identifie le Travail, entre les forces « d'affirmation » et de « déni », ce qu'on appelle la force de « réconciliation ». En d'autres termes, je ne peux pas entrer de plein fouet dans la résistance avec une force opposée. C'est une impasse. Aucun mouvement n'est possible. Entre deux forces opposées, je dois trouver une façon de les réconcilier. Une troisième force doit survenir en moi. L'observation de soi et le rappel de soi qui l'accompagne fournissent cette force de réconciliation en moi. Ils me permettent de me tenir entre les deux forces opposées, entre le « oui » et le « non » en moi, sans m'identifier à aucun des deux. Je suis dans l'incapacité de me rapprocher ou de m'éloigner de l'un ou de l'autre. La tradition bouddhiste parle alors d'« équanimité ». C'est la capacité à tenir en soi deux positions opposées, de façon égale et sans peine, sans céder dans un sens ou dans l'autre. C'est l'essence du Travail. Je suis intérieurement un amoncellement de "moi" contradictoires, souvent opposés l'un à l'autre, chacun rivalisant pour prendre le contrôle de l'organisme afin d'accomplir ses propres projets égoïstes. Entre eux se tient l'observation de soi sans jugement. Je me trouve, je ne m'identifie pas. Je reste tout à fait calme intérieurement, n'allant ni d'un côté, ni de l'autre. Les forces sont ainsi réconciliées et le mouvement est possible.

Donc, ne vous méprenez pas sur la résistance au Travail. Elle est aussi inévitable que l'ombre qui suit le corps. Elle est légitime et nécessaire. Aucun développement n'est possible sans elle. En fait, la résistance devient un guide très utile pour m'indiquer quand je suis sur le bon chemin. L'ego va considérer toute observation de soi comme répréhensible et y résister avec la plus grande vigueur. Plus les "moi" qui sont à l'œuvre seront révélés, plus la résistance interne sera grande. Leur survie dépend du fait que je demeure inconscient et ignorant. Ils ne peuvent survivre indéfiniment si la lumière de l'observation est dirigée sur eux. Ils vivent dans l'ombre. Tandis que nous progressons dans le Travail et que nous gagnons en vision et en compréhension, la résistance ne diminue pas, elle augmente proportionnellement. Plus ma résistance interne est élevée, plus je peux être sûr d'être sur le bon chemin et d'avoir dévoilé quelque chose de vrai.

Seules les personnes sages comprennent à la fois la nature et la valeur de la résistance intérieure à l'observation de soi. Elles la prendront pour une indication bienvenue, du fait qu'elles sont sur quelque chose d'une réelle valeur pour l'être et n'abandonneront pas leurs efforts pour voir. Il y a un dicton dans le Travail : « Si je vois cela, je ne suis pas obligé d'être cela. » (Jan Cox). La pratique patiente et l'effort déployé pour voir et sentir vont me permettre de traverser la résistance sans lutte ni violence d'aucune sorte en moi, particulièrement sans jugement. Le jugement est de la résistance. Inutile de lutter ou de condamner. Simplement observer avec équanimité dans un corps détendu. Quand l'eau rencontre une résistance, elle la contourne. Elle cède pour pouvoir poursuivre son mouvement. Les arts martiaux utilisent aussi cette idée de se déplacer non contre la force qui vient à soi, mais avec elle, et de rester détendu face à cette opposition. La résistance est légitime. Utilisez-la, ne lutez pas contre elle.

De même, si l'on a pratiqué toute une vie de cette façon, on est susceptible de pouvoir utiliser sa propre mort comme un allié et un conseiller, plutôt que comme un ennemi effrayant, ainsi que nous l'a appris la culture dans laquelle nous vivons. Inutile de lutter contre la mort. C'est un cadeau du Créateur. Le Créateur est amour, la mort est donc amour. Accepter le fait de ma mort lorsque je suis en vie m'indique comment vivre justement : réfréner le jugement et être prompt à

pardonner. Tous les gens que j'ai rencontrés sans exception vont mourir.
Alors quelle est cette lutte ? Qu'y a-t-il à condamner ? Pas de jugement :
c'est le chemin de l'observation de soi.

Equanimité

Être sans jugement - ce qui n'est pas
la même chose que d'être sans discernement –
est l'équanimité, ne tendre ni vers le chaud

ni vers le froid, rester stable
quand le désir tire sur la laisse.
Peut-être avez-vous vu ce symbole ancien

de l'équanimité : entre deux lions s'opposant,
le soleil couchant se tient immobile sur l'horizon,
sa lumière illuminant également le non

et le oui. Les Indiens ne lui donnèrent pas de nom
mais dirent : « Considérez le fait de manger l'ours et
l'ours qui vous mange comme une seule et même chose. »

Red Hawk

Chapitre 11

Les tampons

Nous avons en nous des dispositifs particuliers qui nous empêchent de voir (nos) contradictions. On appelle ces dispositifs des tampons. Les tampons sont des arrangements particuliers ou une croissance particulière [...] qui nous évitent de voir la vérité sur nous et sur d'autres choses. Les tampons nous séparent en des sortes de compartiments imperméables à la pensée. Nous avons de nombreux désirs, intentions, objectifs contradictoires et nous ne voyons pas qu'ils le sont parce que les tampons les séparent et nous empêchent de regarder d'un compartiment dans un autre [...], ils rendent la vision impossible [...]; les personnes ayant des tampons vraiment forts ne voient jamais. [...] Généralement chaque tampon est basé sur une sorte de supposition erronée sur soi, sur ses capacités, son pouvoir, ses penchants, sa connaissance, sa façon d'être, sa conscience, etc. [...] Ils sont là en permanence; dans des circonstances données, nous sentons et voyons toujours la même chose.

P. D. Ouspensky. *The Fourth Way*, 153-154

C'est ainsi que le labyrinthe, le complexe émotionnel-intellectuel, fonctionne pour m'empêcher de voir: par le « système des *tampons** ». C'est un système élaboré de distractions qui captent l'attention et m'empêchent de voir comment le labyrinthe capture et consomme l'attention. Le « système des tampons » est de composition très diverse, mais il y a cinq classes ou types généraux qui peuvent nous aider à commencer à observer les tampons, à savoir :

1) *le reproche* ("ce n'est pas moi") ; c'est une manière classique pour le complexe émotionnel-intellectuel de garder le contrôle, particulièrement dans les relations. Dès l'instant où il y a reproche, je me suis mis dans la position "d'avoir raison" et je dois te donner tort. À ce moment-là, il n'y a plus de relation. Il n'y a plus qu'attaque et défense, une guerre sans fin ;

2) *la justification* ("c'est moi... mais") ; c'est la façon dont je justifie mon comportement en toutes circonstances : « Ouais, je l'ai frappée. Tu l'as vue draguer l'autre type ? T'as raison, bien sûr que je l'ai frappée! » ;

3) *l'importance de soi-même* ("que moi") ; Don Juan Matus, le chaman Indien Yaqui, enseignait un jour à son élève Carlos Castaneda: « Ce qui nous affaiblit est de nous sentir offensés par les actions et les méfaits des autres. L'importance que nous donnons à nous-mêmes fait que nous passons la majeure partie de notre vie à être offensés par quelqu'un. Sans cette importance de soi nous sommes invulnérables. » (Carlos Castaneda, *Tales of Power*. New York : Simon and Schuster, 1974). C'est le côté agressif de la relation agresseur-victime, l'aspect dominateur ;

4) *la pitié envers soi-même* ("pauvre de moi") ; c'est l'exact envers de l'importance de soi, la face passive de l'agressivité de l'importance de soi, la manière sournoise de garder le contrôle dans la relation, l'attitude de la victime, la soumission ;

5) *la culpabilité* ("je suis mauvais") ; c'est l'un des plus puissants instruments de contrôle et de manipulation du comportement, tant au niveau de la société qu'au niveau personnel, dans les relations.

Ces cinq aspects présentent un grand intérêt pour l'attention, on pourrait même parler de fascination ou d'obsession. Ils arrivent aisément et instantanément à la divertir et à la distraire de l'observation du labyrinthe. C'est de cette façon que le labyrinthe me coupe de la possibilité d'entendre et d'utiliser une aide réelle. C'est de cette façon que le labyrinthe m'empêche de me voir tel que je suis, gardant ainsi intact mon mécanisme de « capture et consommation ». Ce dernier a un intérêt direct à ce que je ne comprenne pas ce dont il est question ici, et sait que ces informations ne vont pas dans son sens.

Mais ce processus est mécanique = habituel, inconscient. Vous n'êtes pas obligé de l'être. C'est notre avantage sur lui. Je peux apprendre à observer le complexe intellectuel-émotionnel à l'œuvre parce qu'il est prévisible ; il agit toujours de *la même façon*. Et simplement en le voyant, je peux me libérer, sans changer quoi que ce soit, excepté ma relation au labyrinthe. Ne pas du tout changer le labyrinthe, mais ma relation avec lui = ne pas être identifié. Donc tous les efforts mis en œuvre pour voir un tampon qui me maintient dans la confusion et la distraction semblent très utiles pour mon travail. Des attitudes telles que le jugement, l'identification, la négativité, les pensées inutiles ou les émotions inappropriées sont inévitablement accompagnées de tensions inutiles - pour cette raison, la tension inutile est tout à fait révélatrice du fait que le labyrinthe tisse sa toile. C'est un mécanisme de réaction instantanée. D'où l'instruction : observez les tensions inutiles. Les efforts pour garder le corps détendu semblent très utiles et productifs. Dans le Zen, on appelle ces efforts des « efforts sans effort », car il ne s'agit pas d'un « effort » musculaire pour se détendre, mais d'un effort d'observation intérieure, d'éveil au corps et de compréhension. En outre, la détente dans le sens profond signifie aussi relâcher la prise de l'identification aux fonctions corporelles et au labyrinthe du complexe intellectuel-émotionnel. Cela aussi est connu dans certaines traditions, telles que le Zen, comme « l'effort sans effort » : devenir activement passif à l'intérieur.

Le travail d'observation des tampons se fait donc avec lenteur et patience. J'ai créé de nombreux systèmes internes pour éviter l'horreur et la honte de ce que je suis devenu, pour survivre à la folie du monde autour de moi. Si je restais sain et stable au sein d'un monde fou, je serais rapidement mis à l'écart comme indésirable et fauteur de trouble. Les tampons servent à maintenir une certaine stabilité ordinaire, telle que nous la connaissons dans le monde extérieur. La suppression des tampons est un travail délicat qui ne peut pas être accompli trop rapidement. Cela serait dangereux et contre-productif. Si je persévère dans l'observation, de nouvelles qualités et capacités vont voir le jour en moi, comme sous-produits de l'observation de soi. Les tampons se dissoudront à mesure que la conscience s'éveillera et se développera en moi ; il sera alors impossible

de les maintenir. Je ne pourrai plus ignorer mes contradictions. Les nouvelles capacités qui émergeront spontanément en moi remplaceront les tampons qui maintiennent en place ma fausse personnalité.

Dans ce Travail, la grande loi est toujours : prêtez attention ; allez lentement ; restez tranquilles. Nul besoin de se précipiter. On ne peut pas précipiter le Travail. Il demande beaucoup de patience, et cette patience grandira en moi par l'observation. Ce qui est demandé et voulu en moi arrivera quand cela sera nécessaire. L'aide viendra « d'En Haut », de ce qui m'observe. Je dois simplement faire confiance au processus tel qu'il se déroule en moi. La lenteur est synonyme de sûreté et de sécurité. Les tampons sont une protection pour la psyché fragile. Si je voyais directement le moi fragmenté et divisé tel qu'il est, le choc et l'horreur me détruiraient. Nous ne pouvons supporter de voir notre propre folie, et les tampons me préservent de ce choc, m'assurant que je reste "normalement fou". La plupart d'entre nous arrivent à être fous tout en étant fonctionnels. Mais la souffrance relative à cette folie est en général tellement difficile à supporter, même avec le système des tampons, que nous prenons une automédication pour pouvoir supporter la souffrance de notre maladie mentale. Traditionnellement nous nous servons de l'argent, du sexe, du pouvoir, de la gloire ou de la drogue pour nous distraire de la douleur de notre condition et nous endormir suffisamment pour ne pas avoir conscience de la réalité de notre état intérieur. Celle-ci est au-delà de ce qu'aucun de nous peut supporter. La loi du Travail pour entrer dans "*le corridor de la folie*"* est : La seule façon d'en sortir est de le traverser. Je dois traverser ma folie. L'observation de soi et le rappel de soi sont les méthodes pour réussir à traverser le corridor.

Simplement, trouvez-vous et observez vos contradictions sans jugement ni tentative de changer les choses. Avec la maturation dans le Travail, des changements vont finir par émerger.

C'est seulement avec la maturité que le changement pourra se produire, et il surgira comme une grâce de la pratique de l'observation de soi. Je verrai quoi faire et comment le faire. Je verrai quand et pourquoi il sera nécessaire de se battre. Il est inutile de se battre contre tout ce qui

pas. Je verrai ce pour quoi il est nécessaire de se battre et cela prendra
lentement la place de ce qui n'est plus nécessaire.

Plus rien

Plus rien ne m'intéresse.

Les jours se traînent comme
des vers de terre après une forte pluie
et je peux rester assis là, sous ma véranda,
de l'aube jusqu'à la nuit, sans rien faire,
juste regarder les ombres se déplacer
d'un arbre à l'autre jusqu'à ce que
tout baigne dans une pâle obscurité,
comme mon cœur vide.

Avant, je m'intéressais au sport mais il a été
complètement corrompu par l'avidité
et un mépris brutal pour les supporters.

Les journaux m'ont bien donné quelque espoir
avec leurs histoires drôles, mais c'est fini :

Calvin et son tigre étaient tout ce qui restait de bon
dans une désolation qui n'était rien d'autre
que bêtise et stupidité

La télé broie un ennui après l'autre,
les entrecoupant de publicités assourdissantes,
plus déprimantes que les pires spectacles.

Je suis assis sous ma véranda et
tout d'un coup la revoilà.

Chaque jour passe cette belle femme aux longs cheveux châtons tombant
presque jusqu'à son splendide derrière.

Aujourd'hui elle porte un short moult
et ses jambes sont magnifiquement musclées,
ses mollets dessinant une courbe saillante, ses cuisses
semblables à deux piliers effilés de chair bronzée si délicats
que je pourrais presque sentir leur duvet sur mes lèvres ;
puis elle a disparu derrière la butte.

Où en étais-je ? Ah, oui plus rien ne m'intéresse.

Chapitre 12

Voir et ressentir

L'honnêteté authentique envers soi-même, fruit de la pratique consciencieuse de l'observation de soi, est la clé pour briser le cycle d'enfermement dans le mental.

Lee Lozowick, *Feast or Famine*, quatrième de couverture

Nous sommes tellement conditionnés pour croire que nous devons immédiatement "régler" tout problème qui se présente, qu'une des choses les plus difficiles dans ce Travail est d'observer sans interférer, sans juger ni changer ce qui est observé. Pose ton épée et cesse de te battre, Ô Voyageur fatigué. La lutte est un piège. Un "je" qui se bat contre un autre, un moi divisé, et la folie se perpétue sans fin. Il n'y a pas de fin à tout ce qui doit être "régulé". Il en arrive encore sans cesse. Mais l'instrument biologique humain étant créé par une intelligence sage, bonne et bienveillante, il est pourvu d'un unique outil : l'observation de soi. Bien que je sois un idiot indécrottable, j'ai lentement appris à me servir de cet outil. Vous pouvez le faire, vous aussi. Nous sommes faits de telle façon que nous pouvons tous recouvrer notre santé mentale par un lent et patient travail sur soi, à moins que nous ne soyons définitivement et organiquement détruits et ruinés, ou cliniquement fous. Le fonctionnement de ce processus est magnifique. Son apprentissage, simple et élégant, nous fait grandir et mûrir. Et l'outil pour apprendre est l'observation. J'ai appris à apprendre. Une fois que j'ai appris à apprendre, il n'y a « pas de limite supérieure » (M. Lee Lozowick)

à ce que je peux apprendre, à jusqu'où je peux aller, à ce que je peux atteindre.

Il y a en chacun de nous, même chez le pire d'entre nous, une bonté fondamentale ; c'est la nature même de l'être. Nous la portons en nous lorsque nous nous incarnons en tant qu'être humain, et elle demeure à l'état latent, attendant de sortir de sa gangue, n'ayant besoin que d'une invitation organique pour le faire. L'invitation est un corps détendu, intérieurement et extérieurement. La détente intérieure est l'absence d'identification, une attitude passivement active de non-interférence avec ce qui est observé. C'est une fois que j'atteins cet état où je ne cède pas à la tentation de "régler le problème" que ma bonté fondamentale émerge. Cela devient le principe actif de l'instrument biologique humain, un principe passivement actif. Le complexe intellectuel-émotionnel devient passif en nous.

Le résultat est l'émergence de la bonté fondamentale, qui se manifeste sous la forme des fonctions supérieures de l'instrument : gentillesse, bonté, générosité, tolérance, compassion, etc. La seule chose qui m'est demandée, ma place dans le schéma de la création, est de voir et ressentir mon état intérieur tel qu'il est, sans jugement et sans essayer de changer ce qui est observé.

Voir est du domaine du centre intellectuel, c'est l'une de ses véritables fonctions de base. Pour me rappeler à moi-même, me trouver, placer mon attention sur les sensations corporelles et observer mes contradictions sans identification, j'ai besoin de l'intellect. L'intellect se souvient et dirige l'attention, la positionne et la maintient. Voir fait partie de ses fonctions et quand il le fait, il est à sa place. Il doit être éduqué pour connaître sa place. Alors seulement il pourra servir efficacement. Dans son état actuel, il n'est pas à sa place, et dépense une énorme quantité d'énergie en pensées inutiles. Il détourne l'énergie nécessaire à l'observation de soi pour maintenir son flot continu de bavardage et de jugement. Tout ce qui lui est demandé est de voir sans interférer.

De la même manière, le fait de ressentir est du domaine du centre émotionnel, c'est l'une de ses véritables fonctions de base. Quand mon

attention est dirigée sur la vision de mes propres contradictions, le choc que cela génère me fait souffrir. Cette souffrance volontaire peut être intense. J'ai juste à rester avec cette souffrance sans me laisser distraire par l'argent, le sexe, le pouvoir, la gloire ou les drogues. La seule façon de sortir de cette souffrance est de la traverser. *Ressentir* cette souffrance est une des fonctions essentielles du centre émotionnel, ce qui lui permet d'apprendre à connaître sa juste place dans le schéma de transformation de l'énergie dans le corps. L'énergie issue de cette souffrance est transformée en une énergie plus élevée et plus fine, qui peut être utilisée par le corps pour l'observation de soi. De même, il a pour fonction de nourrir les centres supérieurs, ou le Créateur : une de nos obligations en tant qu'êtres matures est en effet de nourrir, du fait que nous sommes nourris. Monsieur Gurdjieff appelait cela « la loi d'entretien réciproque ». C'est une fonction supérieure de l'instrument biologique humain, la fonction d'une âme mûre.

À partir de la vision, une intention apparaît dans le centre intellectuel. L'intention seule ne peut pas agir, mais elle aide à diriger l'attention de l'intellect et à éveiller son intelligence organique. À partir du ressenti, c'est un *vœu** qui apparaît dans le centre émotionnel. Le vœu à lui seul ne peut pas agir, mais il sert à focaliser les émotions et à éveiller ce qu'on appelle « l'attention du ressenti ». Dès lors, l'attention apparaît dans deux centres à la fois, et pris ensemble, l'intention et le vœu deviennent la semence de la volonté véritable et de la capacité d'agir. Quand ces deux centres sont combinés avec la sensation corporelle, laquelle provient du centre instinctif, j'ai alors trois centres travaillant en harmonie et je suis capable de commencer à mettre en œuvre une véritable volonté et une capacité d'agir : le but est issu de la conscience et de la combinaison des trois centres travaillant ensemble. Je suis en mesure d'établir ce qui est nécessaire et requis pour mon propre travail, de définir un projet, d'orienter mon comportement en fonction et de tenir une ligne de conduite stable et directe jusqu'à l'accomplissement de ce projet. C'est la fonction de la conscience pour un être ou une âme mûrs.

Ma tâche en tant qu'être dans un instrument biologique humain est petite, mais cruciale dans l'organisation globale : il m'est demandé de *voir*

et ressentir les fonctions de l'instrument pour arriver à un certain niveau de santé mentale, qui correspond au fait que tous les centres travaillent harmonieusement ensemble, sans interférence. Ma tâche est de ne pas interférer, de ne pas essayer de "régler le problème", de ne pas juger. Facile à comprendre, mais difficile à accomplir. Une grande quantité d'efforts est nécessaire pour arriver à "l'effort sans effort". Repose-toi en ce que tu es, Voyageur fatigué, et cesse de lutter.

Et alors?

Ton chien a disparu et n'est jamais revenu?

Et alors.

Ton voisin a empiété sur ton terrain
et refuse de changer?

Et alors.

Tes parents ne t'aimaient pas ?

Et alors.

Tu as trouvé ta compagne au lit avec ton meilleur ami ?

Et alors.

Ton mari est mort d'une crise cardiaque et
on t'a dit qu'il te reste trois semaines à vivre ?

Et alors.

Nous sommes tous nés pour mourir ?

Et alors.

La race humaine est sur le point de s'éteindre ?

Et alors.

Les bombes atomiques sont toutes entre les mains de déments ?

Et alors.

Tout ce qui est *est*,

exactement tel que c'est ; toute signification et toute souffrance
proviennent du jugement comme bon ou mauvais,
ce qui est arbitraire, subjectif et dénué de sens.

Tu es en désaccord total et véhément avec tout ça ?

Et alors.

Red Hawk

Chapitre 13

Devenir hypocrite

*Le sot qui sait qu'il est sot
Est d'autant plus sage.
Le sot qui pense qu'il est sage
Est un sot, évidemment...
Pour un temps, l'erreur du sot
A un goût sucré, sucré comme le miel.
Mais à la fin, elle tourne à l'amer.
Et il souffre vraiment amèrement!*

Bouddha. *Dhammapada*, 25, 26

Une bonne amie à moi qui est dans le Travail m'a récemment écrit : « ...je me sens comme une hypocrite enragée.. ». Bien sûr qu'elle l'est. Il ne peut en être autrement. C'est le signe qu'en moi la *conscience** s'est éveillée. Et tant que je ne changerai pas de direction, la souffrance de ma conscience me tourmentera de façon insoutenable. Beaucoup cherchent tout ce qui peut les distraire de la « sensation » de cette souffrance. Traditionnellement, ces distractions prennent cinq formes: l'argent, le sexe, le pouvoir, la célébrité, les drogues (de toutes sortes, y compris la nourriture, les relations basées sur la peur, le shopping, les technologies en tous genres, etc.). Quand je souffre par ma conscience, la réaction de l'instrument biologique humain -qui est un mammifère- est simplement de lutter ou de fuir. C'est pourquoi, dans la pratique de l'observation de

soi, il est demandé de ne pas changer (lutter) ce qui est observé (vu) et de le « ressentir » (non de le fuir).

Chaque fois que je viole ma conscience, je suis hypocrite. Point. Et je dois rester avec ce sentiment. Je dois le ressentir sans le fuir par des distractions. Je dois souffrir volontairement. La lettre de mon amie a été écrite par quelqu'un qui sent les pulsations de la conscience qui souffre, bien qu'elle ne sache pas encore que c'est ce qu'elle ressent ou pourquoi c'est à ce point intolérable. Elle peut s'enfuir, mais elle ne peut pas se cacher. Sa conscience s'est éveillée et elle souffre. Elle « voit » qu'elle est hypocrite. Moi aussi. Moi qui vous écris et vous donne des instructions pour cette pratique, je souffre de mon hypocrisie. Il n'existe aucune autre souffrance de cet ordre. Elle est supportable, mais tout juste. Et cette pulsation de la souffrance, qui vient du Créateur, ne juge pas, ne condamne pas, elle souffre, simplement. Elle souffrira jusqu'à ce que je rectifie la chose, quelle que soit la cause initiale de ma souffrance. Arrivé à un certain point de mon développement, il m'est impossible d'ignorer cette souffrance. Je ne peux pas demeurer en paix tant que je n'ai pas rectifié la situation.

Le miracle de la conscience est juste cela : tout ce que j'ai à faire est de «voir» et «ressentir». Elle fera le Travail interne de transformation. Elle fait cela en moi. En tant qu'être, je suis le témoin de ses actions sur moi. C'est elle qui accomplit les changements en moi, pas moi. Je ne peux pas changer. Mais je peux « voir » et « ressentir », et en faisant cela, j'éprouve de la souffrance. Le reste en découle.

Si la conscience est Dieu - et je n'ai aucune évidence du contraire, ni aucune raison de douter de cet enseignement - alors quand je viole la conscience en moi, c'est la souffrance du Créateur que je suis amené à ressentir. C'est une tout autre sorte de grâce, donnée à ceux qui désirent travailler et qui le font avec une intention déterminée. La porte m'est ouverte pour ressentir les conséquences de mon propre comportement sur le Créateur. Considérez ce que cela veut dire pour vous en tant qu'être humain.

Donc ne désespérez pas. Continuez à « voir » et à « ressentir ». Continuez à observer. Suivez la loi. Ne laissez rien s'interposer entre vous et la loi. La loi vous transformera. Vous pouvez lui faire confiance; la conscience est la loi. On peut lui faire confiance, en tout temps et en toutes circonstances. J'aime l'hypocrisie de mon amie parce que je comprends ce qu'elle signifie. Mais, confiance entre hypocrites, il m'est beaucoup plus facile de voir votre hypocrisie que la mienne.

Pas plus tard qu'aujourd'hui, je me suis rendu à mon bureau pour travailler à ma poésie. J'ai dit à ma femme que j'en avais pour environ deux heures. Mais une fois là-bas, j'ai eu des problèmes d'ordinateur et ce que j'avais à faire m'a demandé beaucoup plus de temps que ce que j'avais prévu, ce qui fait que j'ai fini par y passer presque toute la journée, peut-être 6 ou 7 heures.

Des employés avaient déconnecté mon téléphone, je ne pouvais donc pas appeler ma femme depuis mon bureau pour la tenir au courant. Quand je suis rentré à la maison, elle était très fâchée, blessée et en colère. Mais elle s'est assise et m'a parlé sur un ton agréable, me faisant savoir clairement qu'elle souhaitait que ses sentiments soient pris en considération et que je sois un homme de parole, fiable et prévenant. J'étais sur la défensive et offensé, justifiant mes actions de mille manières. Momentanément, je me suis défendu et j'ai trouvé des excuses, ma propre hypocrisie, mais la conscience battait sa légère et tranquille pulsation de remords. Je savais qu'elle avait raison. J'ai rapidement fini par m'excuser.

Elle m'a répondu que ce n'était pas sincère car je ne le ressentais pas. Ce n'était qu'à moitié vrai. Elle avait raison du fait que je n'avais pas envie de m'excuser. J'avais envie de me répandre en justifications et de me venger pour avoir été ainsi mis à nu. C'est un "je" bien connu en moi, un "je" facilement offensé, hostile, froid, rancunier et grossier, sans aucun respect pour le Travail et les autres, voulant seulement avoir raison et être tranquille. Il y avait donc cela en moi. En même temps, il y avait en moi une intention de faire la chose juste, quoi que fût ce que je ressentais ou l'humeur qui m'habitait. J'étais engagé dans la pratique de faire la chose juste, opérant sur la base d'une bonté fondamentale, même si je ne la

ressentais pas. J'avais l'intention de m'excuser, bien qu'à ce moment-là je n'aie pas eu envie de le faire. J'avais envie de battre en retraite. J'en avais vraiment l'intention, même si je ne le ressentais pas. Donc ce que je veux dire est simple : faites ce qui est juste même si vous n'avez pas envie de le faire. De cette façon, je traite avec ma propre hypocrisie. C'était un moment de rappel de soi d'une autre sorte : au milieu d'une certaine humeur (un petit "moi" interne), je suis revenu à moi-même, j'ai géré les réactions émotionnelles de mon corps et me suis remémoré mon intention. Le souhait de ma femme de mettre des mots sur cet événement a déclenché mon vœu de me souvenir du Travail et d'agir en accord avec lui. Voilà un cas où la réponse digne et honnête d'une personne m'a aidé à me comporter de manière plus subtile, à partir de la bonté fondamentale. Et si elle n'avait pas procédé ainsi ? Je n'en sais rien ; ne me le demandez pas.

Plus facile de voir la paille dans l'œil du voisin

Un brillant Instructeur spirituel me demande
si je pourrais effectuer une tâche simple
avec ses élèves à Little Rock.

Pensant que j'ai fait du bon travail, je suis choqué
lorsque mon Maître me réprimande vertement,
me disant que ce que j'ai fait est un désastre,
peu importe combien ont été aidés, combien se sont réinscrits,

parce que mon attitude était incorrecte ;
l'opération a été un succès, répliquai-je fièrement,
passant sur le fait que le patient était mort :
je les ai aidés à voir que leur attention est faible,
mais j'ai été arrogant quand douceur et humilité étaient nécessaires.

La chose juste faite pour la mauvaise raison
est condamnée comme une rose qui fleurit hors saison.

Red Hawk, *Wreckage*, 73

Chapitre 14

La souffrance volontaire

Le chercheur devrait être capable de reconnaître ses fautes sans s'identifier à elles. Il doit être capable de contrôler sa nature animale par l'effort mental et l'examen de sa conscience.

E.J. Gold. *The Joy of Sacrifice*, 118

Si vous voulez savoir ce qu'est la véritable souffrance, par opposition à la souffrance mécanique générée par le conditionnement, commencez à pratiquer l'observation de soi sans jugement. Cette souffrance qui émerge de l'observation de soi sans jugement est connue dans le Travail sous le nom de « souffrance volontaire ». Bien-sûr, elle est volontaire parce que personne ne peut forcer quiconque à s'observer. Comment le pourrait-on? Je dois, de mon plein gré, de par mon propre choix, commencer à m'observer moi-même sans jugement. Et une fois que je le fais, je commence à souffrir d'une façon nouvelle. Et c'est cette souffrance en moi qui va créer un nouvel organe interne, que dans le Travail on nomme la conscience. Lorsque notre conscience est suffisamment développée, nous sommes appelés « rené » ou « homme nouveau ». La relation à mon monde intérieur aussi bien qu'au monde extérieur ne peut plus jamais être semblable à celle que j'ai connue auparavant. Je suis maintenant capable de prendre sur moi, volontairement, une partie de la souffrance du Créateur, afin de le soulager d'un peu de son fardeau. Je suis capable de « prendre ma propre croix et de la porter », comme Mathieu 16:24 le

suggère dans son Évangile. Quand un humain comprend ce Travail à travers sa propre expérience — non pas par ce que d'autres en ont dit - il va alors commencer à comprendre les Évangiles d'une toute autre manière. Porter votre propre croix est joie, mais pas la joie telle que nous la connaissons.

Nous explorons ici ensemble les moyens par lesquels un homme est susceptible de guérir de la blessure de son cœur. Personne n'a échappé à ces blessures, personne. Pas même Jésus. Pensez-vous que vous avez réussi à y échapper ? Dans la tradition chrétienne, c'est Jésus qui démontre le pouvoir de la souffrance volontaire. Celle-ci est aussi connue comme la souffrance consciente, car elle est le résultat direct du fait qu'un homme devient plus conscient par la pratique de l'observation de soi. Le premier niveau de la conscience est de devenir conscient de soi-même. C'est ce que fait l'observation de soi : elle m'amène à un niveau de conscience humaine où je deviens conscient de moi-même. L'humanité ordinaire est inconsciente, mécanique, fonctionnant sur pilote automatique, faite de créatures d'habitudes, mammifères par nature, n'ayant pas encore atteint le niveau de l'être humain.

Les personnes qui éveillent en elles la conscience de soi ont atteint le premier degré de ce que signifie être un être humain. Je ne suis plus au niveau de l'humanité ordinaire. C'est maintenant qu'une souffrance d'un nouveau genre pénètre dans ma vie, parce que je vois, avec une clarté toujours grandissante, mon moi divisé, ma nature fragmentée, et je ressens ce que cette folie génère en moi. Quand il y a plaisir, je deviens automatique, je maintiens *le statu quo*. Mais quand vient la douleur, je suis construit de telle façon que je m'éloigne de celle-ci. Le fait de souffrir me pousse à Travailler, à faire un effort, à voir plus clairement, afin de trouver mon chemin vers la joie à travers la souffrance.

La souffrance volontaire provient de l'horreur associée à la vision du moi divisé, sans la protection des nombreux tampons. Je me vois tel que je suis, non pas comme j'ai toujours prétendu être. Je me vois sans mensonge. L'honnêteté naît en moi, ainsi que l'humilité, comme sous-produits de l'observation de soi. Ainsi, toutes les vertus que les grandes traditions

religieuses encouragent commencent à s'éveiller en moi, émergeant de la matrice de ma bonté fondamentale.

La souffrance volontaire produit en moi de la vertu, mais ce n'est pas le genre de vertu morale personnelle qui apparaît de façon si évidente chez ceux qui en font montre en public. La morale personnelle engendre les pires comportements humains, d'inimaginables horreurs, des guerres et des violences de toutes sortes. Non. L'être conscient de lui-même a une vertu silencieuse, cachée aux regards car elle est issue de l'humilité. Je vois ce que je suis. Je ne feins pas d'être autrement. À titre personnel, je vois que je suis menteur, fanfaron, arrogant, orgueilleux, un-je-sais-tout, voleur, tricheur, cupide, pingre, cruel, insensible, futile, persuadé d'avoir toujours raison... - dois-je poursuivre ? Voyez-vous comment vous et moi sommes identiques ? Nous sommes tous menés par l'ego, et c'est de cela que l'ego est fait. Quand je commence à voir en moi honnêtement, sans jugement, juste les choses telles qu'elles sont en moi, la souffrance volontaire débute et cette souffrance est transformatrice, contrairement à la souffrance de l'humanité ordinaire. C'est cette souffrance qui éveille la bonté fondamentale, l'intelligence organique et la conscience. Même si mon angle mort est la haine de moi-même, ce qui est le cas pour moi, et que son message est « je ne suis pas bon », ce qui émerge tout de même en moi, à mon grand étonnement, est la bonté fondamentale. Je deviens fondamentalement bon, en dépit de l'enfer personnel créé par mon ego.

Je vois cela comme étant la grâce. Notre Créateur est bonté, amour, conscience, attention. Il me prête attention, car Il demeure en moi, en tant que le Soi. Il est attention et Il est ce qui prête attention en moi. Et par Sa grâce, l'humilité survient. Dieu soit loué ! L'humilité est un baume pour la souffrance. C'est l'embryon d'une conscience réelle. L'humilité est véritable beauté. Elle survient lorsque j'en ai payé le prix, pas avant. Elle survient comme une émanation naturelle de la bonté fondamentale et comme le résultat d'une patiente observation de soi, honnête, sincère et sans jugement. Pouvez-vous voir le miracle de ceci ? Peut-être pouvez-vous en voir sa beauté. Étonnante grâce qui sauve le misérable que je suis. Mais ce « sauvé » n'est pas le résultat d'une expérience d'une fois, dans laquelle je revendiquerais d'être ceci ou cela et puis je serais définitivement en état

de grâce. Ce n'est pas de cela dont nous parlons ici. Je paie par la souffrance volontaire et je suis récompensé par la grâce. C'est l'histoire de chaque instant.

Il n'y a rien à réparer ici. Cela nous est donné afin que nous soyons témoins du Travail de notre Créateur. Une fois que j'assume ma juste place en relation avec mon Créateur - en tant que témoin -, le Créateur fait le reste. Ma tâche est d'observer sans jugement, « sans faire », et de laisser le reste à mon Créateur. Le Créateur est gentil et bon. Mais Il n'interférera pas, jamais, pour aucune raison. Il ne s'imposera pas, n'insistera pas, ne sera agressif en aucune façon. Ceux qui veulent imposer par la force leur religion aux autres sont inconscients, ainsi que je le suis. Cela n'a aucun sens de les juger ou de me juger, mais il fait sens de souffrir pour eux, silencieusement et patiemment, sans démonstration ni plainte. Les sages nous guident par l'exemple, par la façon dont ils traitent les autres et eux-mêmes, pas seulement par les mots. Dans la personne consciente d'elle-même apparaît quelque chose de très inhabituel en ce monde : ses paroles correspondent à ses actions. Dans la tradition chrétienne, la souffrance volontaire est appelée le « chemin de croix ».

Rendu humble par l'amour

As-tu dit un jour que tu avais un père
et que tu aurais souhaité qu'il fût un prince,
mais qu'il s'est avéré être un cancre sans nom,
un idiot incurable au-delà de tout sens commun

dont le comportement ferait honte à un sanglier ?
Tu vois, je suis un père comme ça, un homme dont la peur
a blessé mes filles. Les hommes comme moi adorent
leurs enfants, pourtant nous tremblons face à notre

ignorance, nous sommes stupides et sans grâce
dans notre dévotion. Mais lentement, le grossier
en nous donne naissance à la vision sans peur de l'enfant,
à la façon dont une plaine aride produit une herbe luxuriante.

Bien que dans son arrogance l'homme fier trébuche,
l'adoration de son enfant, le rendant humble, l'ennoblit.

Red Hawk, *The Art of Dying*, 50

Chapitre 15

L'Éveil de l'intelligence - penser en dehors de la boîte

Être en déséquilibre est pour moi d'une très grande aide dans la mesure où je réalise que je le suis et vois que "je" ne peux pas retrouver mon équilibre par moi-même. Ce souhait égoïste auquel je m'accroche est juste la continuation de ce qui me maintient en déséquilibre. Cela doit être compris d'une façon nouvelle. "Je" ne peux pas le faire moi-même, et aussi longtemps que je m'accroche à ce souhait d'être en équilibre, le déséquilibre perdure.

Encore une fois, c'est seulement lorsque je suis submergé, lorsque je ne peux plus faire face à la situation, que quelque chose de complètement nouveau apparaît, m'aidant à comprendre ce qui est réellement requis.

Michel de Salzmänn. *Material for Thought* 14, 12-13

L'éveil de la conscience se produit dans l'être humain quand j'arrive enfin à réaliser que je ne peux pas changer moi-même, que c'est impossible. Je suis prisonnier d'une boucle, d'un cycle récurrent, d'une boîte. J'ai besoin d'aide car il m'est impossible d'imaginer le chemin pour sortir de la boîte. Lorsque je pense, c'est toujours et uniquement dans la boîte. Le mental lui-même est la boîte. Le mental est un ordinateur binaire. Cela veut dire qu'il ne peut penser que d'une seule manière : par association, comparaison/différence, ceci/pas ceci, noir/blanc, bon/mauvais, j'aime/je n'aime pas. Il pense toujours et exclusivement par comparaison, par

association. C'est un ordinateur dont l'unique fonction est de stocker de l'information relative au passé, à ce qui est déjà connu. Ce que j'appelle « penser » est simplement la fonction mémorielle du mental examinant son contenu, qui est le passé stocké sous forme de mémoire. Et le seul but de la mémoire est de répéter son contenu et de conserver ses schémas de fonctionnement. Le mental a une seule fonction : penser. Il ne peut rien faire d'autre. Il cherche donc naturellement à me convaincre que penser est ce que j'ai à faire de plus important, et que si je ne pense pas à propos de tout à chaque instant, je vais mourir. Une fois qu'il m'a convaincu du caractère central de la pensée, je m'identifie à lui et il a le contrôle. Notre société toute entière et le système d'éducation qui en est le miroir sont créés autour de cette centralité du mental.

Je ne peux pas penser comment sortir de la boîte. Quand je pense à Dieu, à l'infini ou à quoi que ce soit, ce sont des concepts situés à l'intérieur de la boîte : Dieu existe à l'intérieur de la boîte ; l'infini existe à l'intérieur de la boîte. En fait, la moindre chose que vous nommez ou à laquelle vous pensez est à l'intérieur de la boîte. Voyez si vous pouvez intérioriser cela intuitivement, sans le penser. Tout ce que vous savez est dans la boîte. Ce qui est à l'extérieur de la boîte est du domaine de l'inconnu, qui est la réalité. Cela inclut l'amour, qui ne peut être ni connu, ni parlé, ni compris. Nous le nommons par commodité mais il n'est pas ce que nous avons nommé. Nous nommons Dieu par commodité mais il n'est pas ce que nous avons nommé. Le grand maître Jésus a dit : « Dieu est Amour », mais il savait très bien que ces deux termes étaient absurdes et dénués de sens, seulement des mots, non la chose elle-même. Mais il lui fallait pourtant parler à des idiots, à de petits enfants inconscients comme moi. Il a donc utilisé un langage simple et clair pour nous instruire, et c'est ce que le Travail nous enseigne de faire. Décortiquer l'enseignement et le ramener à des termes simples, de façon à ce que des cerveaux minuscules et infantiles puissent comprendre ce que nous sommes censés faire ici.

Donc pour sortir de la boîte, je dois commencer par comprendre l'univers d'une façon nouvelle, et non à travers l'activité du centre intellectuel. Le centre intellectuel doit devenir passif, alerte, réceptif. Il doit se maintenir sur le mode du « je ne sais pas », organiquement

ignorant. C'est cela l'éveil de l'intelligence. Cela semble contradictoire, paradoxal : pour qu'une intelligence réelle s'éveille en moi, l'intellect doit devenir ignorant. Voyez si vous pouvez comprendre intuitivement ce que cela peut vouloir dire. L'observation de moi-même, confiante et persévérante, va m'amener à l'état de « je ne sais pas ». Alors seulement la réelle intelligence peut se mettre en œuvre. Avant cela, tout ce que je sais, tout ce qui est stocké en mémoire en tant que savoir, bloque le fonctionnement de l'intelligence. La réelle intelligence vient de l'extérieur de la boîte, des centres supérieurs, et elle vient sous la forme de l'intuition et de l'inspiration, qui sont des fonctions supérieures des centres intellectuel et émotionnel.

Quand le mental est tranquille et réceptif - il ne peut être réceptif tant qu'il croit savoir et qu'il bavarde sans arrêt - le mode *d'appréhension* de la réalité hors de la boîte est *l'expérience directe* ; le mode de *compréhension* hors de la boîte est l'intuition et le mode *d'expression* hors de la boîte est l'inspiration. Ce sont les modes d'une réelle intelligence. L'hémisphère droit est simplement le récepteur qui, lorsqu'il est accordé sur des fréquences supérieures, reçoit les influx des centres supérieurs. Lorsque le mental calme et le cœur paisible agissent harmonieusement dans l'unité, ils reçoivent la sagesse. Pour qu'il en soit ainsi, ce qui m'est demandé est de « ne pas faire ». C'est-à-dire qu'il doit s'opérer une reddition de la pensée errante et mécanique dans le centre intellectuel, ainsi que de l'identification aux émotions dans le centre émotionnel. La méditation est la méthode la plus ancienne, fiable et scientifique, pour réaliser cela. L'observation de soi sans jugement ni interférence est simplement de la méditation en action. Je fais donc une distinction cruciale entre la pensée, qui est toujours et uniquement dans la boîte, et la compréhension directe de la réalité, qui se trouve hors de la boîte.

L'intelligence réelle est l'éveil du clair canal entre le cœur/esprit et les centres supérieurs, de telle sorte que je peux recevoir la sagesse. Celle-ci ne vient pas de moi, mais c'est moi qui la reçois. La sagesse est disponible pour tous, mais elle a un prix : l'abandon de tout de ce que je crois savoir et le saut dans l'abîme de l'inconnu. Ce n'est pas logique. La logique m'a mené jusqu'à aujourd'hui mais elle ne peut aller plus loin. La logique prétendra

qu'elle seule peut me guider dans la bonne direction, vers ce qui est logique. C'est logique, mais ce n'est pas intelligent. Si la logique pouvait résoudre les problèmes de l'humanité, elle l'aurait fait il y a des milliers d'années.

J'ai donné dans ce livre deux définitions très utiles de la folie qui, prises ensemble, donnent une vision très claire de la situation dans laquelle je me trouve : 1) répéter sans arrêt le même comportement en espérant des résultats différents ; 2) un moi divisé. J'ajoute maintenant à ce tableau une troisième définition de la folie : 3) ne pas faire confiance à la réalité. Il est évident chez les personnes cliniquement folles qu'elles ne font pas confiance à la réalité, mais cela n'est pas aussi évident dans mon propre comportement, tant que je ne me suis pas observé avec beaucoup de patience, d'honnêteté et de sincérité. L'intelligence est de savoir ce à quoi on peut faire confiance et ce à quoi on ne peut pas. Seule une observation de soi patiente et stable révélera ce qui en moi est digne de confiance. Je fais confiance au mental pour ses perceptions de la réalité, alors que celles-ci sont basées sur ses programmations : il ne voit que ce qui valide ses programmes, c'est-à-dire une infime portion des impressions entrantes, tandis qu'il rejette tout le reste.

Ce qui me rend fou lorsque je vois l'absurdité du monde tel qu'il est, est l'effort déployé pour comprendre et donner sens à un monde insensé, ce qui veut dire raisonner à propos de ce monde. Tout est juste, légitime. C'est tout ce que j'ai à comprendre. Je n'ai pas besoin de comprendre le "pourquoi" et le "et si" des choses. C'est cette réflexion qui me rend fou. Au lieu de réfléchir à cela, l'intelligence fait face à la réalité sans préconception, sans attente ni jugement à son propos, et accepte ce qui est tel que c'est. Elle répond ensuite à cette réalité d'une façon appropriée, guidée par l'intuition et l'inspiration. Elle fait ce qui est nécessaire et requis. Autrement, elle n'interfère pas.

La pensée ne peut pas résoudre le problème de ma vie parce que c'est la pensée qui est le problème. Mais elle met bien au jour le problème. Le mental est actif parce qu'il lui est demandé de faire l'impossible : être le maître et avoir la situation en main. Tâche impossible. Il se tient par

conséquent derrière le rideau d'Oz et actionne l'écran de fumée de la pensée continuelle, qui crée l'illusion que je demeure maître de ma vie et de la réalité. Je peux parcourir ma vie comme un robot d'habitudes, vacant à mes occupations de façon mécanique, inconsciente, endormie, tel un mammifère se fondant dans le troupeau, quelque part. Je peux continuer à faire la même chose de la même façon sans avoir à penser par moi-même.

Quand j'utilise le mot "penser", je ne l'entends pas dans son sens ordinaire. Je parle d'un "ordre supérieur" de la pensée, qui ne dépend pas de la logique linéaire ou de la raison pour sa compréhension. Le mental ne peut pas comprendre. La seule chose qu'il peut faire est de stocker des informations selon un mode associatif afin qu'elles soient utilisées lorsqu'elles sont appelées à le faire. La question est donc : le mental a-t-il une quelconque utilité pratique ? Oui, absolument : 1) pour observer ; 2) pour résoudre les problèmes techniques du moment ; 3) pour communiquer avec les autres ; 4) pour servir l'attention et l'intelligence ; 5) pour s'aligner avec le cœur. Voilà sa place, et quand il est à sa place, c'est un outil incroyablement efficace. Le complexe émotionnel-intellectuel n'est pas conçu pour gouverner. Quand on lui demande de gouverner, sa gouvernance est tyrannie et violence de toutes sortes, à tous les niveaux. Il est conçu pour être un serviteur fidèle des centres supérieurs, un récepteur, comme tout ordinateur. Le fait que les ordinateurs ont pris le pouvoir sur notre monde nous révèle quelque chose sur nous-mêmes et sur notre mental, qui les a créés à son image.

Mes comptes sont différents

Mon voisin compte ses pertes et ses gains,
moi je suis les gouttes d'eau quand il pleut ;
il prend note des pièces et des billets
pendant que je regarde les fourmis sur leur fourmilière ;
pendant qu'à son bureau il travaille à faire de l'argent,
je sors parmi les abeilles et collecte le miel,
et quand il revient chez lui fatigué et se connecte,
je bois du vin dans le jardin.
Ma femme et moi nous installons dans l'ombre grandissante
et regardons les lucioles et les étoiles étincelantes
jusqu'à ce que nous disparaissions, recouverts par la nuit,
tandis que mon voisin trace sa vie à la lumière de l'ordinateur.

Red Hawk

Chapitre 16

Le choc de l'être

Lorsque l'intensité est telle que vous ne pouvez plus nier la mort du mental névrotique ni la vie et la liberté de l'esprit du Travail, vous vous trouvez alors en position de pouvoir faire un pas...

Nous ne reconnaissons réellement pas le fait que nous n'avons pas le choix. Nous sommes totalement asservis au mental névrotique : chaque respiration, chaque mot qui sort de notre bouche, chaque geste. Nous ne pourrions pas être libres même si notre vie, nos enfants, en dépendaient. Nous ne le pourrions pas. Nous n'avons pas le choix - nous ne pouvons pas être libres. Nous ne pouvons pas faire le choix consciemment. Nous ne pouvons faire aucun geste librement. Quand nous comprenons cela, l'horreur et le dégoût sont tellement écrasants que nous sommes forcés de choisir l'esprit du Travail...

Lee Lozowick. In: Young, *As It Is*, 156

Seul un grand choc pourra pénétrer le niveau de l'être. Et ce choc doit être cumulatif, issu d'années d'observation de soi honnête et sans jugement. Les regards s'accumulent les uns après les autres comme l'eau gouttant sur la pierre. C'est cette accumulation homéopathique d'informations qui mène finalement à la réalisation qu'il y a plus en moi que cet étalage continuuel d'habitudes intellectuelles, émotionnelles et physiques. Une autre vie est possible que celle basée sur la peur. Une fois que l'être a appris à apprendre, par l'observation simple et régulière, il trouve dans cette pratique une source de vraie nourriture qui satisfait son

désir profond de vérité. L'être désire ardemment la vérité et ne peut grandir et être rassasié qu'en étant nourri avec constance par ce qui est vrai. Et le contraste entre ce qui est vrai et ce que me dit le complexe émotionnel-intellectuel, ainsi que ce qui se manifeste dans mon comportement quotidien, est source de réelle souffrance. C'est l'expérience directe qui devient mon enseignant, non pas l'accumulation des systèmes de croyances, des savoirs empruntés et des expériences faites par autrui, stockés dans la mémoire comme étant le Soi, en lesquels je crois et auxquels j'ai donné ma vie sans questionner.

Le contraste entre ce que me disent la mémoire, le penseur, et l'expérience directe, m'amène au bout du compte à questionner toute autorité, particulièrement l'autorité du complexe intellectuel-émotionnel. Progressivement, je commence à faire confiance à la réalité que j'observe plutôt qu'à la réalité dont me nourrit le complexe intellectuel-émotionnel, qui nie ma bonté fondamentale et crée un monde de peur, tout cela dans le but de soutenir l'illusion de sécurité et de contrôle. Quiconque pratique fidèlement l'observation de soi, sans jugement ni tentative de changer ce qui est observé, usant d'une honnêteté impitoyable envers lui-même et dans un corps détendu, atteindra tôt ou tard ce point d'horreur. Il n'y a aucun doute là-dessus. C'est la loi. C'est mon expérience. C'est ce que j'appelle « le choc de l'être » et c'est accablant. Je vois que je suis totalement et définitivement esclave de ma psychologie et que cela ne changera jamais. La seule chose qui peut changer est ma relation à ce qui est observé : *sans identification*.

Les habitudes, les schémas de comportement continuellement réactivés depuis l'enfance, continuent à agir en moi impitoyablement, sans aucune considération pour l'effet qu'ils ont sur ma vie, mes relations et mon bien-être. Ils ne finiront jamais ; ils ne changeront jamais ; ils ne s'arrêteront jamais. Ce n'est pas leur rôle de s'arrêter ; quelque chose d'autre doit s'arrêter en moi. Voir cela en vérité est horrible. Et c'est cette horreur qui réveille l'être de la paralysie inconsciente dans laquelle il se trouve depuis que celle-ci l'a submergé, dans la petite enfance. Enfant, j'ai été contraint de me conformer à une définition de la réalité en contradiction directe avec mes sentiments, mes sensations et ce que je

comprenais intuitivement. L'échec à me conformer signifiait la perte de l'amour. Maintenant, après des années d'observation de moi-même, je réalise à ce point crucial et déterminant de mon existence que je n'assume pas la responsabilité de ma vie, de mes pensées, de mes émotions, de mes habitudes, ni des fonctions de l'instrument biologique humain, et que je vais mourir asservi et identifié à ma folie. Je vais vivre une vie de mammifère et mourir comme un chien. Quelque chose doit s'arrêter. Il est maintenant clair que le complexe intellectuel-émotionnel ne va pas s'arrêter. La seule possibilité est que mon identification à celui-ci cesse, « d'un seul coup, franchement », comme l'a dit Monsieur E. J. Gold.

Les habitudes fonctionnent indéfiniment en boucle dans le complexe intellectuel-émotionnel. Cette boucle est utilisée par le labyrinthe (le complexe intellectuel-émotionnel) pour capturer et consommer l'attention, dont il se nourrit pour entretenir sa vie et son cycle. Sans mon identification, le labyrinthe ne peut pas maintenir sa boucle continue. Il ne peut pas jouer ses programmes. La mémoire, le penseur, l'hémisphère cérébral gauche, est un ordinateur électrochimique programmé pour répéter ses schémas. C'est simple. Toute son existence est construite autour de ce projet unique : entretenir, préserver et répéter ses schémas. La seule chose qui peut changer dans ce cycle est la relation que j'ai avec lui : *non-identification* à ses schémas et à mon angle mort = haine de moi. *L'identification peut s'arrêter.* C'est un choix conscient de l'être. Le seul progrès est de voir et de sentir le schéma de comportement lorsqu'il se met en place = l'observation de soi sans jugement ni identification. Quand je l'ai vu suffisamment, je commence à comprendre qu'il ne changera absolument jamais, qu'il me conduira à la tombe en répétant ses programmes et en consommant mon attention. Quand je comprends cela pas seulement intellectuellement mais aussi dans le centre émotionnel, quand non seulement je vois cela mais que je le ressens profondément - l'horreur et le choc de l'horreur -, alors il peut se produire ce qu'on appelle « le choc de l'être », dans lequel l'être intérieur inconscient et endormi vient prendre sa juste place dans l'instrument biologique humain et assumer la responsabilité de son apprentissage et de sa vie. Tant que l'être n'est pas conscient de lui-même, il ne peut pas voir ce qui le consume. Si

par contre je vois cela, il n'y a plus lieu que je le sois. Mais j'ai d'abord besoin de le voir au moins 10.000 fois avant de comprendre que je ne suis pas le schéma que j'observe : c'est l'éveil de l'intelligence.

Le choc de l'être n'est pas un simple changement, c'est un déplacement vers un autre niveau de l'existence, une autre réalité ; c'est un changement de l'être dans lequel le Travail devient le principe actif alors que la psychologie et les fonctions corporelles, tout particulièrement le complexe intellectuel-émotionnel, deviennent passifs, prêts à servir. Quand le Travail est le principe actif, la bonté fondamentale émerge. Les Vertus apparaissent. L'être assume la responsabilité d'appriivoiser et d'éduquer le mammifère, une fonction jusque-là réalisée par le maître, l'instructeur. Le choc de l'être ne se produit que lorsque l'intelligence et la conscience ont toutes deux été éveillées dans l'être. Quand l'intelligence a été éveillée, je vois clairement la demande et la nécessité du moment et je comprends les implications de ce que je vois. Je fais des choix intelligents. Quand la conscience s'éveille, je peux sentir en profondeur le choc de l'horreur parce que, par la conscience, j'ai acquis une sensibilité plus grande à la souffrance. Je ne suis plus dans cet état d'inertie engourdie. Quand la souffrance de la conscience atteint une masse critique, alors le choc de l'horreur a pour effet d'éveiller l'être. Cela provoque une transformation. Je deviens cohérent et fiable, car ce n'est plus l'habitude qui me dirige mais l'attention à la nécessité et à la demande du moment présent. Je commence à me comporter de façon appropriée, sans plus manifester d'émotions inadéquates. Il m'est maintenant possible de maîtriser mon humeur et les fonctions de mon corps parce que le complexe intellectuel-émotionnel a été transformé de maître en serviteur de bonne volonté. La pensée non nécessaire ne domine plus mon cerveau. C'est ce qu'on appelle « arrêter le monde » dans les anciennes traditions chamaniques.

La beauté de la puissance de transformation du choc de l'être est que l'être qui émerge de sa cachette est simple, sans complication. Il n'est ni fourbe ni sournois. Il n'est pas divisé, il est une entité unique. Il fait confiance à la réalité car il est réel. Il ne répète pas sans fin les mêmes habitudes ou schémas de comportement usés et fatigués, qui ne

fonctionnent pas. Il a une présence et il opère efficacement dans le présent.
C'est un *être* humain. Il est sain.

La vie simple, pas d'attente d'un appel

Pas de téléphone portable, pas d'identifiant, pas d'attente d'un appel, pas de câble, pas de lecteur DVD, pas d'ordinateur, pas d'Ipod, pas de Blueberry, pas d'agenda électronique, pas d'ordinateur portable, pas de tondeuse à gazon, pas d'aspirateur à feuilles, pas d'anti-algues, pas d'horloge digitale, pas d'air conditionné, pas de nouvelle voiture ; je vis dans un autre pays, dans un autre siècle.

Je vais au travail sur mon vélo à trois vitesses, parce que ça fait du bien à la Terre et ça aide le corps à aller plus gracieusement vers sa mort ; ça fait bien travailler le corps et le corps aime travailler, il aime le travail physique malgré l'avalanche des technologies visant à éviter ce travail et dont la fonction est de nous vider de notre force vitale.

J'écris à la main sur un carnet parce que j'aime voir où j'ai été, suivre les traces que j'ai laissées sur la neige lorsque j'ai démarré, voir comment les choses fonctionnent sur la page, où je me suis trompé, comment reprendre, rien n'est effacé. Je ne veux pas savoir qui appelle ou qui a appelé.

J'ai vécu 65 ans sans avoir jamais reçu un appel qui a fait la différence. Si vous me joignez, très bien, sinon vous n'avez rien perdu. La plupart des gens sont esclaves. Ça leur va ainsi.

Après des années de chagrin et de déception, de tricherie et de trahison, en êtes-vous encore à croire que le prochain coup de téléphone sera celui qui vous sauvera ? Quand la mort viendra vous cueillir vous ne pourrez dire : « Veuillez patienter, j'ai une vie sur l'autre ligne ».

Red Hawk

Chapitre 17

Le changement de contexte - ne pas faire

L'intention du Travail est de produire de la liberté en nous. Il y a une seule façon de produire de la liberté en nous, c'est de choisir l'esprit du Travail plutôt que le mental névrotique. Cela doit être un choix conscient, et la seule et unique façon que nous ayons de faire un choix conscient, pleinement conscient, c'est de voir le mental névrotique dans sa totalité, dans sa mort. Le voir pour ce qu'il est - vide de toute substance, vide de toute possibilité, vide de toute créativité, vide de tout authentique sentiment humain, vide de cœur, vide d'esprit, vide de tout, excepté de sa propre impulsion de survie mécanique. C'est ainsi qu'il est. Tant que nous ne le verrons pas ainsi, tant que nous ne verrons pas notre vie, notre amour pour nos parents, notre attirance pour le sexe, notre goût pour la nourriture raffinée, notre amour de la bonne musique, tant que nous ne verrons pas tout cela comme rien, absolument rien d'autre que l'asservissement mécanique total au mental névrotique - nous ne choisirons jamais le Travail.

Lee Lozowick. In: Young, *As It Is*, 156

Le mental de l'enfant [...] a pris certaines décisions concernant son monde ou la réalité sur la base de son intelligence d'enfant, de sa compréhension d'enfant, de ses attentes et ses projections d'enfant. Ce mental grandit pour devenir, comme nous le savons tous, totalement dévorant. Ce

mental nous possède. Nous nous identifions à lui comme s'il était nous. Tôt ou tard dans ce Travail, nous aurons à nous séparer de ce mental, nettement et définitivement. Tous ses éléments, toutes ses identifications, ses espoirs, ses rêves, ses souhaits, sa moralité... absolument tous les éléments de ce mental doivent être coupés. Nous devons réellement cesser de fonctionner à partir du contexte de ce mental. (155)

La domination du complexe intellectuel-émotionnel dépend de la continuité de la pensée. Si cette continuité est rompue, la domination cesse parce que le jugement s'arrête. Ce qui est produit lorsque cette continuité est rompue est un « changement de contexte ». Je ne fonctionne plus sur la base d'une définition préétablie de la réalité, mais à partir de la réalité elle-même. Je fonctionne à partir de ce qui est, exactement tel que c'est, non pas sur la base de significations fournies par le complexe intellectuel-émotionnel. Cela m'amène à accepter la réalité sans désirer la changer. Cela m'amène à ne pas interférer avec ce qui est. Je me laisse guider par l'expérience directe de la réalité dans l'instant présent, pas par la mémoire, relative au passé, ni par le passé projeté dans le futur. Je vis dans l'inconnu, dans une ignorance organique, qui est intelligente parce qu'elle est en contact direct avec la source de connaissance, sans interférence avec ma mémoire.

La mémoire est utile pour se rappeler, pour résoudre des problèmes techniques et communiquer avec les autres. Elle ne doit donc pas être abandonnée. Elle doit simplement trouver sa juste place. Elle cesse d'être le maître et devient ce pour quoi elle a été conçue : un fidèle serviteur dirigé par une force autre que son propre contenu. Cette force est l'être. L'être émerge comme le principe actif à partir du moment où il cesse de s'identifier au complexe intellectuel-émotionnel. Dès lors, quand la mémoire pense, il n'y a aucun mouvement interne vers la pensée ou partant d'elle ; ce mouvement vers ou depuis la pensée est identification. Il y a au contraire, lorsque la pensée apparaît, un équilibre stable, une immobilité, une absence de mouvement. Dans la tradition chamanique,

cette cessation de mouvement vers ou depuis la pensée est appelée « ne pas faire ».

La cessation de ce mouvement envoie un signal direct au Créateur. Les traditions anciennes appellent cela « L'Invitation ». Ce qui n'entre que sur invitation est un flux d'informations en provenance des centres supérieurs, source de la connaissance. Certains disent que ces centres sont situés hors de l'instrument biologique humain, mais qu'ils sont connectés à lui. Je ne suis pas sûr de cela. Ce qui semble par contre clair, c'est que le lien direct à ces centres est la conscience. La conscience est le centre émotionnel transformé en centre des sentiments. La conscience reçoit directement les informations de ces centres sous la forme d'intuition et d'inspiration. L'intuition est une forme de pensée fondamentalement différente qui provient du centre intellectuel supérieur ; elle voit tout à la fois, la situation dans sa globalité, son passé, son présent, son futur. Elle est donc capable de nous informer d'une façon qui inclut l'inconnu, contrairement à la mémoire qui ne peut agir qu'à partir du connu. La mémoire ne pouvant pas connaître ce qui n'est pas encore arrivé, elle fonctionne sur la base du passé et de ce fait, elle est le passé. C'est là la limitation de la pensée.

L'intuition fonctionne sur une gamme différente et dans un contexte différent. Il en va de même pour l'inspiration. L'inspiration est une forme fondamentalement différente de sentiment. En fait, c'est un sentiment, non pas une émotion. Il est important de comprendre cette distinction - voyez si vous pouvez faire intuitivement cette différence sans l'analyser par la pensée. Les émotions sont limitées du fait que leur fonction se cantonne à la mesure du danger dans l'environnement. Elles consistent en la colère, la tristesse, la joie et la peur, et c'est le centre émotionnel qui les abrite. La colère et la peur ne sont pas la même chose que la rage et la terreur, qui sont localisées dans le centre instinctif et créent ce qu'on appelle l'instinct de survie. La colère et la peur sont l'ombre de ces deux émotions primaires.

Quand le centre émotionnel est transformé, il devient le centre des sentiments et le siège de la conscience. Il est ensuite un canal pour le centre émotionnel supérieur. L'inspiration provient du centre émotionnel

supérieur, ou comme je préfère l'appeler, le centre supérieur des sentiments. Voilà qui éclaircit cette distinction. Contrairement à la pensée, associée à la mémoire et qui fonctionne linéairement, étape par étape, l'inspiration me donne en une fois l'image globale et entière, sans qu'elle soit séparée ni divisée en morceaux ou en étapes. Elle fonctionne comme un cercle complet, non comme une ligne droite.

Contrairement à la mémoire, qui ne peut fonctionner ou "penser" qu'à partir du connu, l'intuition et l'inspiration opèrent au sein de l'inconnu et en sont des fonctions. Elles sont donc capables de fournir des informations totalement inaccessibles à la pensée, auxquelles la pensée n'a pas la possibilité d'accéder. Il est bien connu à travers l'histoire de l'humanité que les grandes inventions, les visions et les découvertes ont eu lieu « dans un flash d'inspiration ». À de tels moments, les femmes et les hommes ont été capables de voir clairement tout le tableau. Et cela vient généralement sous forme d'une image. Ainsi Crick, en voyant deux serpents entrelacés, a eu l'intuition de la double hélice de l'ADN. Einstein s'est vu lui-même voyageant avec la lumière, sur une fusée filant à la vitesse de la lumière, et a eu l'intuition de la Théorie de la Relativité Générale.

Et voici la beauté du complexe intellectuel-émotionnel, qui n'est pas l'ennemi, qui n'est pas dans l'erreur, mais qui réalise simplement les fonctions pour lesquelles il a été programmé, comme le fait un ordinateur. Une fois qu'il s'est produit un changement de contexte intérieur, la fonction de ce complexe est de traduire ce qui est reçu de l'intuition et de l'inspiration en un langage et des images qui peuvent être partagées avec les autres : c'est la communication. Les auteurs des Évangiles, du *Dhammapada*, de la *Bhagavad Gita* et du *Tao Te King* ont communiqué la connaissance reçue par intuition et inspiration, et l'ont transcrite en un langage susceptible d'être compris et partagé avec autrui. Mais il est clair que ces auteurs comprenaient les limites du langage de ce point de vue. Lao Tseu nous avertit immédiatement, dès les premières lignes du *Tao Te King*:

*La voie qui peut être exprimée n'est pas la voie éternelle ;
le nom qui peut être exprimé n'est pas le Nom éternel.*

(L'être) sans nom est l'origine du ciel et de la terre.

Tao Te King. Sutra 1

Lao Tseu décrit là le changement de contexte, tout en nous mettant en garde contre la séduction des mots. Il pointe la primauté de l'expérience directe sur le savoir acquis par les mots. Ainsi, bien que son sage conseil soit utile et précieux, il ne m'affranchit en aucune façon de trouver la vérité par moi-même. Je dois vérifier ce qu'on me dit par ma propre expérience directe. L'expérience la plus simple et la plus directe vient de l'observation de soi. La pratique va me guider naturellement vers le changement de contexte parce qu'elle va me révéler graduellement et patiemment la contamination programmée dans le complexe intellectuel-émotionnel. Cette contamination est simplement constituée des pensées inutiles accompagnées des émotions inappropriées et des tensions dans le corps, qui suivent des schémas de comportement habituels en empruntant toujours les mêmes trajets neuronaux (dans le cerveau) et nerveux (dans le système nerveux central), et menant inmanquablement aux mêmes solutions

inutiles et irréalisables = la folie. Pourquoi réagir à cela ? Quel intérêt ? Simplement le reconnaître, le comprendre, le permettre, et retourner à notre tâche du moment avec une attention ramenée dans le corps.

C'est seulement lorsque j'ai atteint le point d'épuisement, de rupture, de désespoir, que je vais considérer un changement du contexte à partir duquel je vois ma vie et le monde. Ce changement mène directement à une percée à travers notre contamination. Finalement, mon attention retourne à sa demeure : dans et sur le corps. L'attention a alors trouvé sa véritable place et sa fonction appropriée. C'est là que la pratique de "ne-pas-faire" apparaît.

Nous fonctionnons tous avec des instruments endommagés, abîmés par notre enfance, par nos expériences de vie, par la façon dont nos premiers éducateurs ont programmé notre complexe intellectuel-émotionnel. J'ai été éduqué pour voir le monde uniquement à travers ces programmes. Le contexte à travers lequel je vois le monde est donc le leur. C'est une vision extrêmement limitée et basée sur la peur. Pour vivre une

vie plus vaste, plus complète et plus satisfaisante, il m'est nécessaire de changer le contexte depuis lequel je vois cette vie et moi-même.

Ce déplacement ne peut se produire qu'à travers un processus de compréhension et de connaissance de moi-même plus conscient : non pas mené par les habitudes, mécanique et sur pilotage automatique, mais fait avec compassion et objectivité. Objectivité veut dire que je me vois honnêtement, je me connais et me comprends clairement, et que je suis prêt à prendre la responsabilité pleine et mature de ce que je vois et ressens. L'observation de soi fournit l'information vitale avec laquelle je peux faire cela. Sans cette observation, toute tentative de changement est juste comme tirer dans le noir, confondre l'arbre avec la forêt, et est vouée à l'échec. Lorsque je vois ou ressens quelque chose, je ne suis pas obligé d'être cette chose. Mais si je ne veux pas voir, je n'ai aucun choix.

L'observation de soi avec compassion signifie simplement que j'arrête de me juger, et je me contente de voir et ressentir ce qui advient. Le jugement est un piège dans lequel je tombe à chaque fois, alors qu'il n'est ni productif, ni utile, ni compatissant. Il est dur, rigide et me garde prisonnier d'un cycle sans fin d'action et de réaction. Tant qu'une troisième force ne pénètre pas dans ce cycle d'action-réaction, aucun changement substantiel n'est possible. Cette troisième force est l'observation de soi et sa simple existence est un changement substantiel. Tout le reste s'agrége à cette force comme la limaille de fer à un aimant. L'observation de soi attire l'aide ; c'est une force d'attraction fondamentale dans l'univers. Elle me permet de fonctionner plus efficacement et plus objectivement dans le champ du complexe intellectuel-émotionnel. Elle est le sauveur. Elle est la conscience venant pour se connaître elle-même, apprenant à apprendre et à créer, tout en faisant le moins de mal possible. Elle est de l'amour objectif dans le processus du devenir.

La meilleure aide est souvent de ne pas faire

Après avoir manifestement gâché des occasions
d'aider mon Guru, une fois même à Sa demande directe,
ma prière fut finalement de Lui être utile,
aussi faible ou apparemment insignifiante que fût cette aide.
Comme presque tout ce que mon esprit imagine, rien
ne se déroule tel que je l'avais prévu.

Parce que j'aimais sa voix douce et
la façon dont elle laissait s'écouler d'elle les morceaux que
Mister Lee avait écrits pour elle, j'eus envie
de lui écrire quelques chansons d'amour tragiques,
quelques blues
et c'est ce que je fis

Même si aucune de ces chansons ne valait grand-chose,
je les montrai à Mister Lee et Lui dis
ce dont j'étais capable. Il me dit :

« Écrire des chansons est l'une des rares choses
qui me procure vraiment du plaisir. »

C'est tout ce qu'Il m'a dit. Il
ne m'a pas demandé de ne pas le faire, ne m'a pas dit
qu'en le faisant je Lui volais
l'un de Ses rares plaisirs ;
pas d'allégation, pas de justification, pas d'excuse, mais
à ce moment j'ai vu mon opportunité,
ce pour quoi j'avais prié.

Sans regret ni apitoiement,

jamais je n'écrivis d'autre chanson.

Chapitre 18

La biche dans les hautes herbes

Pour nous défaire du niveau associatif, nous devons contacter des énergies plus fines. La partie supérieure de la tête est pleine d'énergie fine - en cet endroit règne le silence - il n'y a aucun mot, aucune lutte.

Là où la sensation de moi-même se connecte avec les énergies plus fines, elles se concentrent. Cette énergie ne doit jamais être utilisée pour autre chose que mon monde intérieur. Le monde extérieur n'en a pas besoin.

Petit à petit, et c'est un long processus, je garde une partie de ces énergies plus fines. Je les accumule et j'essaie de ne pas les déverser à l'extérieur. Il est alors possible qu'elles se cristallisent et ne se mélangent pas aux énergies plus grossières. Cela se fait lentement, il nous faut de la patience, et c'est la seule voie d'accès à un changement dans le centre de gravité.

Henriette Lannes. *Inside A Question*, 201

Ainsi je suis amené, lentement et tout à fait naturellement, doucement et patiemment, à la pratique de la présence radicale : cela veut simplement dire que la pratique dans laquelle je me débats est d'être présent à mon corps, instant après instant, et de retourner à la présence au sein de mon corps dès que je me rappelle, à chaque instant du jour et de la nuit (parfois même pendant le sommeil, bien que ce soit peu fréquent, mais cela arrive - et parfois cela me réveille, comme cette nuit à 4 heures avec une information qui m'est arrivée qui m'a obligé à me lever pour la noter afin qu'elle ne soit pas perdue). C'est ça l'inspiration. C'est la communication

du centre intellectuel supérieur avec l'instrument biologique humain. Cela arrive de façon rapide et claire. Je pense que vous connaissez cette expérience de se rappeler aisément à soi, ou cette sensation de revenir chez soi.

Afin de faciliter cette pratique, puis-je suggérer ce qui suit : quand vous lisez ce livre ou tout autre livre, mais particulièrement de la littérature de sagesse, gardez l'épine dorsale droite et les deux pieds dans le sol (pendant que vous lisez ceci). Cela facilitera un certain niveau et une certaine qualité d'observation de soi et de rappel de soi. Pour être radicalement présent à la présence intérieure, l'être essentiel a besoin que l'attention soit focalisée sur les sensations corporelles (centre instinctif), là où l'attention est ancrée et enracinée. Être présent à la présence intérieure est ce que j'appelle « la pratique de la présence radicale ». Je préfère l'attention centrée sur le front ou sur le sommet de la tête. D'autres écoles placent l'attention au nombril, au plexus solaire ou au centre du cœur. Cela dépend du projet de l'école et de l'enseignement. Le Seigneur Krishna instruit son dévot Arjuna de la façon suivante :

« Celui qui quitte le corps avec un esprit immobile et empli de dévotion, par le pouvoir de sa méditation rassemblant entre ses sourcils la totalité de son énergie vitale, atteint le Suprême. » (*Bhagavad Gita*, 79)

Mais à l'exception peut-être du nombril (où se trouve le centre instinctif), tous ces centres sont contaminés en moi. Le centre du milieu du front et celui de la couronne, le chakra coronal, sont clairs et objectifs en moi, ce qui me permet de fonctionner efficacement et clairement, de capter les impressions énergétiques (c'est-à-dire le flot continu d'énergie vitale qui vient d'En-Haut, entre dans le corps au chakra coronal et soit circule à travers tout l'instrument, ou bien est capturé par les divers centres contaminés, pour leurs propres obsessions) dès l'instant où elles entrent dans l'instrument, et de faire une évaluation objective de ces impressions énergétiques. C'est dans ces centres que réside l'attention vigilante, dans une totale immobilité, embrassant l'ensemble de l'instrument sans se déplacer vers l'énergie entrante ni s'en éloigner : ces centres sont conscients

sans prendre parti, *sans être identifiés*. Une fois purifiés de leur contamination, les autres centres peuvent aussi procurer une vision objective. Il en résulte une utilisation très efficace du flot continu d'énergie entrante. Il n'y a pas alimentation des zones contaminées par le biais de l'identification (= je suis ceci ou cela), la contamination est donc contenue, utilisée créativement, sans être jugée, condamnée ni combattue, sans être nourrie dans le but de jouer les drames psycho-émotionnels. La contamination elle-même devient un « facteur de rappel intérieur » très utile pour maintenir la direction vers notre but : une pratique claire et nette d'observation et de détente de l'instrument. Un espace "sécurisant" de non-jugement est ainsi créé en nous, au sein duquel la contamination peut être accueillie et demeurer, sans se diffuser à travers tout l'instrument. Quand elle n'est pas jugée et qu'on lui donne un espace à l'intérieur de soi, la contamination se purifie progressivement.

Un instrument détendu est un corps non contaminé. Toute contamination, quel que soit son contenu ou son type, produit une tension dans le corps, et au point précis où cette tension existe, où que ce soit, le flot d'impressions énergétiques est stoppé, du fait qu'il est capturé et consommé par le complexe intellectuel-émotionnel. Il en résulte que la circulation de l'énergie dans l'instrument est gravement compromise. La contamination est alimentée par le type de nourriture qui lui est propre et l'être manque cruellement de sa nourriture réelle. L'être est affamé tandis que la contamination prospère et se renforce.

Par contre, dans la pratique de la présence radicale, c'est la contamination qui sert de nourriture à l'être, par le biais de l'observation de soi sans jugement et sans essayer de changer ce qui est observé. Tout comme un poussin dans sa coquille se nourrit du jaune - sa seule source de nourriture -, l'être se nourrit de l'ego. C'est la contamination qui est l'ego, et petit à petit l'ego/contamination est consommé. Ce qui reste de cela est l'être non obstrué par l'ego et non contaminé par les habitudes.

La condition nécessaire pour que ce processus juste ait bien lieu, est que l'attention reste immobile (=non identifiée) lorsque les impressions énergétiques pénètrent dans le corps par le chakra coronal (au sommet de

la tête). Tout mouvement interne à ce point est de l'identification. L'attention est alors capturée et consommée. On peut ainsi, à ce point, comparer l'attention à une biche dans les hautes herbes lorsque le chasseur est présent. La biche reste absolument immobile, cachée dans les hautes herbes, ne se déplaçant dans aucune direction, tandis que le chasseur cherche sa proie. La biche ne révélant pas sa position par des mouvements, le chasseur poursuit son chemin à la recherche d'une autre opportunité. Tout comme la biche dans les hautes herbes, lorsque le labyrinthe tisse son filet, utilisant la pensée, l'émotion ou la posture physique, si l'attention ne bouge pas ni n'interfère, sans aucun mouvement ni d'approche ni de fuite, restant concentrée sur la sensation, alors le labyrinthe est incapable de capturer l'attention à ses propres fins. Les différents petits "moi" apparaissent et disparaissent sans action ni réaction. Si l'attention ne s'identifie pas à eux, ils perdent leur pouvoir, car ils n'ont pas d'énergie en propre. Pour agir, ils doivent capturer l'énergie de l'attention. Mais quand la biche ne révèle pas sa présence, le chasseur poursuit son chemin.

Une attention non identifiée est ce qu'on appelle dans certaines écoles « l'attention libre », et c'est cette « attention libre » qui est l'un de mes buts les plus profonds. Une « attention libre » est libre de contamination, libre d'identification. Elle est libre de choisir, libre de demeurer immobile. Et le Psaume 46:10 nous enseigne: « Restez immobile et sachez que Je Suis Dieu. » Restez immobile et sachez, ou bien mourez comme un chien. C'est à moi de choisir. Si je respire dans le ventre et détends le corps sans interférer avec les impressions énergétiques qui me traversent, le corps peut assumer sa fonction supérieure de transformateur énergétique (ainsi que Monsieur E. J. Gold l'a nommée) ; le corps transforme les impressions énergétiques entrantes en une énergie plus fine. Ainsi, l'énergie nourrit le Créateur au lieu de l'ego.

Supposons que l'autre blesse mes sentiments et déclenche en moi l'instinct de survie : lutter ou fuir. Ce que fait cette pratique simple (mais pas facile) est ceci : au lieu de changer l'habitude - ce qui est le résultat d'un jugement, sinon pourquoi vouloir la changer? -, je commence simplement par mettre de l'espace en moi, afin que l'instinct de survie (lutter ou fuir) ait l'espace nécessaire à sa réponse naturelle, biologique, génétiquement

programmée. Je lui donne de l'espace dès que l'autre me blesse, quelle qu'en soit la raison. En faisant de la sorte, il n'y a plus de guerre contre quelque chose - donc plus de tensions inutiles dans le corps. Le combat a alors sa raison. Laquelle ? Une attention objective et une calme et raisonnable bonté dans ma réponse à la personne qui m'a blessé (elle-même l'ayant fait sur la base de sa propre peur de l'amour, qui est au moins égale à la mienne). La contamination devient ainsi mon alliée : elle devient mon « facteur de rappel interne », qui m'amène directement à mes buts intérieurs : attention consciente, bonté, générosité, pardon, travail assidu. La réaction « lutter-ou-fuir » *me rappelle* d'être gentil et de pardonner, appelle en moi une attention consciente. Ainsi, au lieu d'en faire mon ennemi (en essayant de la changer, de la combattre), je l'ai transformée en une alliée et un compagnon dans le Travail interne. Il n'y a désormais plus de lutte malsaine en moi. Il y a une coopération et une communication entre les centres, un travail harmonieux de l'instrument biologique humain au bénéfice de l'amour et du bien de mon prochain. Il s'agit alors d'amour désintéressé, d'amour objectif. Celui-ci ne dépend pas d'un sentiment, bien que le sentiment d'amour puisse être présent, mais disparaît souvent lorsque l'autre me blesse. En revanche, ce type d'amour objectif dépend uniquement de notre engagement et de notre pratique. Il est donc fiable et cohérent, non soumis à la tyrannie des humeurs. L'humeur est comme le chasseur pistant une biche dans les hautes herbes. Si la biche demeure immobile, le chasseur passe. Cessez l'identification à ce que vous n'êtes pas et le chasseur n'a plus de munitions, vous arrivez au bout de votre souffrance.

L'amour n'est pas un sentiment

(pour Smitty)

L'amour n'est pas un sentiment,
c'est un engagement gravé dans la pierre.
Mais la croyance dans le sentiment nous fait tituber
d'un échec à un autre; nous terminons seul,

brisé et cynique. L'amour n'est pas un sentiment,
c'est une pratique quotidienne sur laquelle on peut compter.
Peu importe ce que je sens, je ne le tiens pas secret
mais je n'en fais pas cas. Elle est peut-être aussi épineuse
qu'un cactus

et pas du tout attrayante,
on peut en éprouver du dégoût,
ou bien elle est des plus délicieuses
et le sentiment est le désir ; l'un comme l'autre redeviennent poussière,

alors que l'engagement dans la pratique est stable,
il ne dépend pas du fait que je me sente prêt.

Red Hawk

Chapitre 19

L'éveil de la conscience - porter ma propre croix

La conscience dépend d'une compréhension de la souffrance objective.

Le minimum qui nous est demandé en tant qu'homme accompli est d'endurer les manifestations désagréables d'autrui envers nous-mêmes et les autres sans ressentiment, de ne pas agir contre le tort qu'ils nous font, et d'avoir de la compassion envers ceux dont la nature est plus puissante que leur être.

E.J. Gold. *The Joy of Sacrifice*, 99

*Enseigne-moi à sentir le malheur d'autrui,
Afin de cacher la faute que je vois ;
Cette miséricorde dont je fais montre à autrui, Cette miséricorde
montre-la moi.*

Pape Alexandre (1688-1744)

La première chose - et la plus importante - à comprendre à propos du chemin de l'observation de soi sans jugement ni tentative de changer ce qui est observé, est ceci : le chemin de l'observation de soi est un chemin de la conscience en éveil. Ainsi, si je continue à m'observer avec honnêteté et

suffisamment longtemps, la conscience s'éveillera en moi. Cet éveil est un sous-produit naturel et inévitable de l'observation honnête de soi.

Une fois que la conscience s'est éveillée dans l'instrument biologique humain, pauvre de moi, parce que je saurai désormais ce qu'est réellement la *souffrance* consciente (volontaire), et ma souffrance prendra une toute nouvelle dimension, que je n'ai jamais connue auparavant. Je résisterai délibérément, impitoyablement, servilement, cruellement à ce petit *sentiment* silencieux en moi qui est la conscience (il est trompeur d'appeler la conscience une "voix" car elle *ne parle pas* ; c'est un sentiment, c'est pour cela qu'elle souffre). Et la conscience ne contraindra jamais, ne sera jamais agressive, ni insistante, intrusive, violente, critique ou dans le jugement. Simplement, quand elle sera violée, elle manifestera sa souffrance et tant que je ne modifierai pas ma trajectoire pour faire correctement ce que je fais habituellement de façon incorrecte, elle continuera à le faire sous forme d'impulsions de sentiments.

Une fois que la conscience est éveillée, elle souffre chaque fois qu'elle est violée. Et cette souffrance est d'un ordre de grandeur nouveau, auquel je ne suis pas accoutumé. Cette souffrance est insupportable, je ne peux pas l'ignorer. Elle ne demande rien ni ne condamne. Simplement, elle souffre, profondément.

Notre pratique consiste à faire deux choses avec cette souffrance : la voir et la ressentir. Point. Pas besoin de changer quoi que ce soit en nous: juste voir et ressentir la violation de la conscience. Ce qui *ne veut pas* dire que je n'agis pas extérieurement pour rectifier mes erreurs. Je le fais. Et plus vite je le fais, plus vite la souffrance s'apaise en moi. Ce qui reste alors est la blessure que ma conscience doit supporter du fait de mon comportement. Dans les écoles anciennes on nomme cela "la blessure d'amour". Dans le christianisme ésotérique on parle de "porter sa propre croix". Ce qui veut dire que je ne demande plus à Dieu ou au Guru d'être ma conscience externe et de porter à ma place la souffrance de mes erreurs. Maintenant que ma conscience est éveillée, je suis capable de voir mes erreurs, de les corriger, d'endurer la souffrance qu'elles engendrent et d'avoir confiance

dans la guidance interne de la conscience. Cela veut dire faire confiance à la réalité. Je recouvre alors ma santé mentale.

Qu'est-ce que la conscience ? Certains maîtres ont suggéré que la conscience est la ligne de communication directe avec l'Esprit et le Cœur du Créateur. Le christianisme ésotérique suggère que la conscience est le lien direct avec les centres émotionnel et intellectuel supérieurs, qui résident à la Source ou dans le Créateur. Mon expérience semble valider ce point de vue. D'autres écoles anciennes ont dit que la conscience est Dieu. De par mon expérience je n'ai aucune raison de douter de ce point de vue. D'autres ont dit que la conscience est le Saint Esprit. D'autres encore ont suggéré que la conscience est l'âme éveillée, ou l'éveil du Soi. Certains dans le Christianisme ésotérique l'ont appelé "l'ascension du Christ". Enfin, certains maîtres ont appelé l'éveil de la conscience "l'éveil de la connaissance."

Quelle que soit la façon dont vous comprenez ce phénomène, c'est la chose la plus réelle qu'un humain dans le Travail puisse éprouver. La conscience éveillée est la chose en moi à laquelle on peut faire confiance. Absolument, toujours et en toutes circonstances. La conscience est incapable de mentir. C'est ce que les soufis appellent "l'Ami Véritable" en nous. C'est la source de l'aide et de la guidance véritables sur le chemin. C'est l'aide du Créateur dans le voyage de l'âme individuelle vers l'union avec la Source.

Et ce phénomène découle légitimement de la pratique persistante et cohérente de l'observation de soi sans jugement ni tentative de changer ce qui est observé. Je dois voir et sentir mon comportement, aussi bien intérieurement qu'extérieurement. La conjonction du "vœu" et de "l'intention" peut éveiller la conscience. Et au bout du compte, très progressivement, ce qui survient dans la conscience par la combinaison du "vœu" et de "l'intention" est le but, le dessein. Le vrai but vient de la conscience.

À partir du "but" j'ai un allié. Désormais, quand mes tendances intérieures habituelles surviennent quotidiennement, à chaque instant, juste à côté d'elles se trouve le but. En fait, à un moment donné, ces

tendances intérieures habituelles changent de position et deviennent un "facteur de rappel" intérieur pour me rappeler mes buts. Ainsi, de faiblesses et d'imperfections, ils deviennent de fidèles serviteurs pour mon Travail. Ils rentrent dans mon cercle de *Travail**. Je ne lutte plus contre eux, je n'essaie plus de les changer, mais tels qu'ils sont, ils servent mes objectifs et m'aident. Ils nourrissent ma conscience, ce qui lui permet de se développer, de grandir et de mûrir. Dans le monde du chaman, l'allié est une entité brute, difforme et terrifiante dotée d'un pouvoir immense. Pouvez-vous voir ceci comme une analogie avec notre faille ou notre angle mort le plus intime ? Capturer son pouvoir et l'aligner avec mon Travail est un exploit puissant, une "passe magique", dans les termes du chaman. L'observation de soi en est l'outil.

En fait, tout l'enseignement désignant ces choses en moi que je juge et contre lesquelles je lutte comme des "faiblesses" et des "imperfections" est un enseignement erroné. Tous les gens que vous avez rencontrés sans exception ont ces "imperfections". Elles nous sont données par le Créateur comme des cadeaux. Pourquoi ? C'est simple : pour aider à l'éveil de la conscience. Sans elles, je n'arriverais pas à me rendre compte de la valeur de ce que la conscience peut m'offrir. Je ne développerais pas un "vœu" intérieur ni une "intention" intérieure. Je ne trouverais pas en moi la force nécessaire à la transformation. Ce sont des dons, non des imperfections. Elles sont là où se trouve l'énergie de l'être, en attente d'être libérées par la simple pratique de voir et ressentir leurs effets sur moi et sur ceux que j'aime.

Même une graine de moutarde de conscience - la trace la plus microscopique de l'Esprit et du Cœur de notre Créateur - peut devenir la force la plus puissante dans l'instrument biologique humain. Vous voulez un miracle ? Combien êtes-vous prêts à *payer pour vivre dans le miraculeux* ? Cette graine de moutarde est le miracle de l'Esprit et du Cœur du Créateur placé dans l'instrument biologique humain. Mais vous devez payer pour recevoir. Et la souffrance volontaire est la seule chose que nous ayons en nous pour payer — elle devient la pièce la plus chère de mon porte-monnaie. Donc, quand les Evangiles nous enseignent : « Un marchand [l'homme du Travail] vendit *tout ce qu'il avait* [ses "je" et leurs

préoccupations] *afin d'acquérir une perle de grande valeur* [la conscience] », c'est de cela qu'ils parlent. Seul un homme désespéré, un homme qui a enduré "l'horreur de la situation" des années durant, sera poussé à de telles extrémités qu'il abandonnera tout ce qu'il a aux mains du Créateur, contre cette graine de moutarde, cette "perle de grande valeur". Comprenez-vous?

La conscience est le Créateur en moi, le canal de communication directe avec l'Esprit et le Cœur du Créateur. Ainsi, quand je viole la conscience, c'est la souffrance du Créateur que je ressens - comme la conséquence directe de mes actions. Le Créateur, volontairement et sans plainte, porte mes violations et en endure la souffrance. C'est seulement lorsque j'assume la responsabilité de mes pensées, de mes émotions, de mes paroles et de mes actions, que la souffrance résultant de mes actions porte ses fruits. Je ne suis plus en paix avec le fait d'être la cause de la souffrance de mon Créateur. C'est tout. Ainsi, quand je ne suis plus aligné, j'agis immédiatement pour garder une conscience claire.

Cesser de violer la conscience est une signification plus avancée de "prendre ma propre croix et la porter". Je ne demande plus à mon Créateur de souffrir pour mes péchés (le seul péché est d'aller à l'encontre de la conscience). Je deviens au contraire un être responsable. J'agis selon la conscience, afin d'éviter de faire souffrir mon Créateur, afin d'éviter la sensation terrible, insupportable, de cette souffrance. Arrivé à ce point, je ferai n'importe quoi pour éviter l'énormité de cette sensation, y compris grandir, devenir responsable de ma propre vie au lieu de blâmer les autres et de les faire souffrir du fait de mon insensibilité, de mon insécurité et de mon immaturité. À ce stade, je cesse d'être juste un mammifère, je deviens un être humain.

Et si jamais je fais porter cette souffrance à mon Créateur, ce que je ressens intérieurement est appelé "le remords de la conscience". Ce remords vient d'En Haut, c'est un don qui me transformera. J'ai vu cela. J'en ai fait l'expérience. Le remords est l'agent transformateur apporté par la conscience dans l'instrument biologique humain.

Voici maintenant un secret, profondément caché dans ce livre afin que seuls ceux qui ont payé leur dû en lisant jusqu'à ce point trouveront. C'est une pratique de Travail qui nourrit la conscience et l'aide à grandir. Seules les âmes qui ont mûri jusqu'au point de l'éveil de la conscience comprendront la nécessité d'une telle pratique ou percevront l'intérêt qu'il y a à la suivre. C'est une pratique de haut niveau, qui demande de la maturité dans le Travail, et par conséquent exige beaucoup de moi. Elle produit une souffrance d'un niveau et d'un genre complètement différents, mais les récompenses sont aussi d'un nouvel ordre de grandeur. Je suis gratifié de relations d'un genre nouveau avec mes semblables. Il en résulte un nouveau degré de confiance, aussi bien en moi qu'en relation avec l'extérieur. Une telle pratique vous intéresse-t-elle ?

Alors, voici comment le Travail l'énonce :

Supporte les manifestations désagréables d'autrui sans plainte ni manifestation extérieure ; supporte le mal qui t'est fait sans répondre de même. En d'autres termes : fais aux autres comme tu aimerais qu'ils te fassent ; et tends l'autre joue.

Peut-être voyez-vous en quoi il s'agit d'une pratique mature, qui n'est possible qu'avec l'aide de la conscience. Elle est impensable pour une personne ordinaire, qui ne pourrait même pas imaginer en quoi faire cela lui serait bénéfique.

Mais vous qui avez lu ce livre jusqu'à ce point, vous pouvez peut-être avoir l'intuition des profondes implications de cette pratique avancée du Travail, tant pour l'âme en développement que pour ceux avec qui je suis en relation. Elle requiert de moi des choses extraordinaires : que je vende tout ce que je possède.

En retour, l'irritation ou la friction intérieure qu'elle produit développe une "perle de grande valeur". Avez-vous l'intuition de l'utilité et de la valeur d'une telle chose ? Elle donne une signification tout à fait différente à la phrase "porter ma propre croix". Quelle valeur cela a-t-il pour vous ? Êtes-vous prêt à vendre vos plaintes, vos commérages, votre négativité, votre esprit de vengeance et votre juste colère, pour acheter les services de la Conscience, l'Ange Gardien ?

Cette pratique est difficile pour moi, mais la source de la difficulté va peut-être vous surprendre : ce ne sont pas les amis, les collègues, ni même les personnes que je ne connais pas qui mettent cette pratique le plus à l'épreuve en moi, bien qu'ils le fassent tous, évidemment. Non, c'est avec ma femme, que j'aime si profondément, et avec ceux qui me sont le plus proche, que j'ai la plus grande difficulté à tenir ma langue et à garder mes jugements et colères en suspens. Cette pratique requiert donc de moi beaucoup de Travail. Mais j'en apprécie profondément sa valeur et je suis ravi de lutter pour cela, pour cette perle, pour l'aide que fournit l'Ange Gardien, plutôt que contre mes habitudes. Le seul espoir d'une personne est l'aide de l'Ange Gardien. C'est mon désir et ma prière les plus profonds que de suivre ma conscience, toujours et en toutes choses. C'est là mon but.

En outre, du fait de la présence nouvelle en moi de cette conscience de la taille d'une graine de moutarde, non pas de systèmes de croyance empruntés, mais de quelque chose *qui m'appartient pleinement car j'ai payé pour cela* - j'ai le souhait de vendre tout ce que j'ai pour acquérir cette perle de grande valeur - ma souffrance est maintenant des plus intenses, je souffre désormais d'une toute nouvelle façon, à un tout autre niveau. *Et cette souffrance nourrit la conscience.* Il n'y a pourtant pas besoin de changer quoi que ce soit dans ce que j'observe. La conscience changera tout, au moment et de la façon qui lui sont propres. Je ne peux rien changer et si j'essaie, je vais mettre un bazar terrible, comme toujours.

Tom tue un lapin

Tom était le père de ma femme. Un jour
il m'a raconté qu'à son huitième anniversaire
il reçut un arc et six flèches.
Il installa une cible en paille dans sa cour et tira pendant des heures jusqu'à
ce qu'il en eût assez,

puis il installa des objets plus petits et plus difficiles,
une boîte, un morceau de papier cloué sur un arbre,
une vieille chaussure sur une souche. Il y arrivait bien, et
au bout de trois jours cela aussi le lassa.

Il voulait quelque chose de plus, quelque chose de vivant,
quelque chose qui partirait en courant ;
il voulait tuer quelque chose.

Il alla dans les bois et la première chose
qu'il vit fut un petit lapin figé sur place.
Il banda et décocha la flèche, qui traversa directement
le corps du lapin, sans qu'il meure ;

mais la flèche s'enfonça dans le sol,
clouant là le lapin.

Ses pattes s'agitant furieusement, il ne pouvait que tourner follement
autour de la flèche, perdant son sang, ses yeux

sauvages, lumineux et blessés.

Tom resta figé, transpercé d'horreur,
et quand il me regardait,

ses yeux étaient blessés comme ceux du lapin.

Il a posé l'arc, et ne l'a jamais repris.

C'était un grand homme, et selon moi, c'est cette histoire qui l'a
fait grandir, car en tirant une flèche dans les bois
il a transpercé son propre cœur.

Red Hawk

Chapitre 20

Les centres supérieurs

L'homme, par lui-même, ne peut devenir un nouvel homme; des combinaisons internes spécifiques sont nécessaires [...]. Quand cette matière spéciale est accumulée en quantité suffisante, elle peut commencer à se cristalliser, comme le sel se cristallise dans l'eau quand on en met au-delà d'une certaine proportion. Quand beaucoup de matière subtile s'accumule en un homme, il arrive un moment où un nouveau corps peut prendre forme et se cristalliser en lui : c'est le "do" d'une nouvelle octave, une octave supérieure. Ce corps, qu'on appelle souvent le corps astral, ne peut se former qu'à partir de cette matière spéciale et ne peut pas entrer dans l'être de façon inconsciente. Dans les conditions ordinaires, cette matière peut également être produite dans l'organisme, mais elle est utilisée et rejetée.

G. I. Gurdjieff, Gurdjieff parle à ses élèves

L'amour inconditionnel, c'est-à-dire l'amour conscient, ne fonctionne pas selon une loi mécanique, mais selon les lois du comportement conscient. Il provient des centres supérieurs, c'est un acte de grâce ; c'est le Créateur qui entre dans l'instrument biologique humain, pleinement, légitimement, et seulement en y étant invité. C'est le Voyageur fatigué revenant chez lui, devenant ce qu'il est légitimement : une conscience illimitée, sans commencement ni fin. Arrivé à ce point, l'être affirme légitimement son état relié : « Je suis Cela », ou : « Moi et le Père sommes Un ».

Il s'agit d'un niveau et d'une gamme d'amour totalement différents, possédant ses propres lois. Voici un exemple de loi propre à l'amour inconditionnel : l'amour inconditionnel engendre une réponse identique chez l'autre. J'ai vu cette loi en action sous la forme du Guru. Je ne vous parle donc pas de cette loi à partir de quelque livre, d'une connaissance empruntée ou d'un système de croyance, je vous en parle parce que je l'ai vérifiée par mon expérience personnelle. Je travaille et attends que la grâce survienne en moi.

L'amour véritable impose des limites. La peur n'en a pas. Une relation vraie fonctionne dans le cadre de limites très claires et acceptées. Ne pas honorer ces limites signifie la rupture de la relation. C'est tout. Fin de l'histoire. Les limites dans une relation ne sont pas arbitraires ou secrètes, connues de moi seul. Elles définissent les limites de mon comportement selon un agrément mutuel, auquel je souscris volontairement parce que j'ai pris l'engagement d'une relation durable. C'est tout. Mais il se trouve que dans la plupart des relations, bien que chacun promette à l'autre un amour éternel, les membres du couple n'ont pas établi d'accord sur les limites acceptables, et la relation se fait sans engagement, chacun faisant ce qu'il veut, quand il le veut et comme il le veut. C'est un niveau infantile et émotionnel de relation. C'est ainsi que les bébés veulent être traités par leur mère. C'est le résultat de nos petits "moi" égoïstes qui passent à la surface, entrent en relation, puis disparaissent. Échec et séparation sont le lot inévitable des relations établies par ces petits "moi", ces êtres inconscients faisant des choix mécaniquement et souffrant sans fin.

Il en va tout autrement lorsque les centres supérieurs sont activés dans l'instrument biologique humain. Se met alors en place un comportement désintéressé, agissant pour le bien de l'autre, ne se souciant pas de ce qu'il en coûte pour lui-même. La conscience est le mécanisme de réception pour l'action des centres supérieurs en moi. Une fois que la conscience est éveillée, je suis volontairement à la disposition des centres supérieurs. Par ma pratique, j'ai émis l'invitation qui active leur influence en moi. La conscience est la manifestation des centres supérieurs en moi.

C'est la loi qui contraint l'homme à se comporter d'une façon légitime, sur la base de sa bonté fondamentale. C'est la nature même de l'âme, c'est notre droit de naissance. Nous méritons d'être bons et de faire le bien. L'âme est un être angélique descendant du monde angélique dans l'instrument biologique humain pour y développer la capacité d'aimer inconditionnellement. La Terre est l'école, une école maternelle où les âmes non développées sont envoyées pour apprendre. Le programme est simple mais pas facile. Nous sommes ici pour apprendre à aimer, sans limitations, sans attentes, sans conditions. L'outil unique d'apprentissage, inhérent à chaque être humain, est l'observation de soi. C'est le seul outil dont nous ayons besoin.

Pour ce faire, je dois recueillir et emmagasiner l'énergie vibratoire des impressions que je reçois, plutôt que de laisser le complexe intellectuel-émotionnel les détourner et les utiliser dans un enchaînement répétitif et infini de psychodrames et de réactions mécaniques inutiles. Je dois commencer à « manger » l'énergie vibratoire des impressions qui me pénètrent. « Parfois je mange l'ours, d'autres fois c'est l'ours qui me mange », ainsi que les traditions chamaniques nomment cette pratique. Au milieu du XXème siècle vivait à New York un homme curieux, tenant un magasin d'antiquités. Il est devenu une sorte de légende dans les milieux spirituels. On l'appelait Rudi, ou Swami Rudrananda. Rudi était un mangeur objectif d'énergie vibratoire d'impressions et il enseignait aux autres à le faire. Il travaillait avec les centres supérieurs. Il s'asseyait dans une pièce avec ses étudiants pendant des heures pour absorber simplement l'énergie vibratoire des impressions entrantes, sans interférence ni identification. C'était un mangeur objectif d'impressions. Cela permet au corps d'activer sa fonction supérieure en tant que « transformateur d'énergie ». Ma tâche est de consciemment ne pas interférer avec l'énergie entrante, ce qui permet au corps d'accomplir ses fonctions supérieures. Si je détourne continuellement cette énergie, le corps reste rivé sur le niveau du mammifère, de la simple machine.

Être un mangeur objectif d'énergie vibratoire d'impressions est le Travail pour lequel les humains ont été créés, afin d'aider le Créateur à maintenir Sa création et de fournir des substances plus fines, en tant que

nourriture, à la fois pour la création d'un corps supérieur en moi et pour nourrir des êtres supérieurs comme la Terre, être angélique. Regardez ceci sous un autre angle, avec une analogie plus simple, à plus petite échelle. Une carotte qui entre dans le corps est une énergie très grossière que le corps ne peut pas utiliser. Pour être utilisée, elle doit être transformée en une énergie plus fine. Par la mastication, je la broie et la mélange à la salive, puis interviennent les sucs gastriques, et la carotte est raffinée jusqu'à ce qu'elle puisse être absorbée par les parois de l'estomac et de l'intestin et se transformer en sang. L'énergie vibratoire des impressions entrantes est grossière, alors que le Créateur est constitué d'énergie très fine, qu'on peut par exemple appeler amour, ou raison objective, ou encore prana. Si je n'interfère pas avec cette énergie, si je ne la détourne pas au profit de mes psychodrames ou fantasmes personnels, de mes émotions négatives ou de mon imagination, alors le corps est capable d'assumer sa fonction supérieure objective de transformateur énergétique pour nourrir le Créateur, ou les centres supérieurs. Tout doit être nourri dans l'univers, c'est une loi objective. Le Créateur ne fait pas exception.

Ce chemin requiert du courage. Le courage n'est pas bon marché. Le courage n'est pas pour les héros, les héros n'en ont pas besoin. Le courage est pour les lâches comme moi. Il vient du fait de voir l'horreur en soi si clairement que toute autre chose paraît mieux. Le connu étant inacceptable, voire intolérable, je trouve le courage d'aller vers l'inconnu. Mais l'inconnu, dans ce cas, devient moins mystérieux avec les nouvelles découvertes des sciences neurologiques. Dans son article paru dans le New Yorker, "La Chasse à l'Eurêka", Jonah Lehrer écrit sur certaines de ces découvertes. Citant les recherches effectuées sur le lobe préfrontal du néocortex cérébral, il révèle : « Le cortex préfrontal (la "partie supérieure" du cerveau) module directement l'activité d'autres zones. » (28 Juillet 2008, 45). Beaucoup de ces études ne pointent pas seulement la partie supérieure du cerveau, mais aussi l'hémisphère droit. Cet hémisphère est la porte d'entrée vers l'inconnu, la partie du cerveau reliée aux centres supérieurs. Les études révèlent que les mesures électroencéphalographies faites sur des sujets mettent en évidence des informations très précises relatives au moment où se produit ce qu'ils appellent une

« prise de conscience » - que j'appelle moi « inspiration » : « L'électroencéphalogramme enregistre un pic d'ondes gamma, qui est la fréquence électrique la plus élevée produite par le cerveau. Il est considéré que les ondes gamma résultent de la "coalescence" des neurones, les cellules réparties dans le cortex se regroupant pour former un nouveau réseau, capable de recevoir la conscience. » (43) En d'autres termes, au moment de la « prise de conscience », le cerveau se réorganise et se transforme en des configurations complètement nouvelles et inconnues. C'est ce qu'accomplissent la méditation et l'observation de soi. Lehrer dit : « Une prise de conscience est une plongée fugace dans le gigantesque magasin contenant la connaissance inconnue du cerveau. Le cortex partage un de ses secrets. » (45)

Ceci n'est pas nouveau pour les traditions spirituelles anciennes. Quand Lord Shri Krishna instruit Arjuna de placer son attention « entre les sourcils », il le fait parce que les maîtres savent que placer une attention soutenue à cet endroit déclenche un courant d'ondes gamma dans le cortex, ces ondes émanant des centres supérieurs. Les ondes ouvrent ainsi l'accès du cortex frontal aux centres supérieurs, pleinement opérationnels mais avec lesquels nous ne sommes pas connectés. Le résultat est ce qu'on appelle « l'illumination ». C'est ainsi que cela fonctionne. Lorsque je focalise consciemment l'activité de l'hémisphère gauche sur la recherche et la perception du corps, en plaçant mon attention sur la partie supérieure du cortex préfrontal, je monopolise l'hémisphère gauche, qui n'a plus la possibilité de poursuivre son activité compulsive et erratique de recherche et de tri de ses propres données. Il trouve alors sa juste place dans l'instrument, ce qui l'amène petit à petit à comprendre sa place légitime. Il est amené à comprendre en quoi il est utile et efficace dans le fonctionnement de l'instrument. Dans certaines traditions chamaniques, ceci était connu comme « débarrasser l'île du bruit ». D'un côté de l'île se trouve la multitude des "moi", dans une ambiance d'asile psychiatrique, chacun avec ses propres préoccupations, essayant d'attirer l'attention. De l'autre côté, l'hémisphère droit, témoin silencieux, observe sans interférer. Du fait que la multitude de gauche n'est plus nourrie comme d'habitude, elle finit aussi par se calmer. L'hémisphère

gauche peut alors assumer sa fonction supérieure, celle de serviteur passif de l'hémisphère droit qui devient plus consciemment actif et dont la fonction est de recevoir les données des centres supérieurs. Une fois consciemment activé, l'hémisphère droit devient un canal pour l'inconnu, pour les « visions pénétrantes » et le flux de sagesse. Ceci est une autre forme de méditation, la méditation en action. L'âme médite activement et objectivement sur le corps et ses fonctions, sans désir ni interférence, et le corps reçoit passivement ses émanations. Le résultat de cette méditation objective est l'absence de tension dans l'instrument biologique humain, la diminution des pensées inutiles et l'arrêt progressif des émotions inappropriées. C'est ce que les anciennes traditions spirituelles ont appelé la « condition illuminée ». Je suis maintenant un canal, un « bambou creux », comme dit le Zen. Je suis un récepteur objectif d'émanations supérieures et un mangeur objectif d'impressions vibratoires énergétiques. Je suis une unité de Travail efficace dans la Création, assumant avec maturité et responsabilité ma place légitime, dans un alignement naturel et harmonieux avec le Créateur. Ceci est le niveau le plus élevé du rappel de soi.

Les centres supérieurs sont à l'œuvre en permanence dans le corps, mais leur influence est noyée dans le bruit du bavardage mental incessant. Pour recevoir leur influence, je dois devenir immobile, je dois « arrêter le monde ». Je dois émettre l'invitation, c'est la loi. L'identification masque leur influence en moi. Quand je suis présent à la présence intérieure (encore un autre niveau du rappel de soi), l'aide arrive. Le résultat est la transformation. Le cerveau est réorganisé et l'être est transformé.

Appeler l'Esprit de la Pluie

Un jour, mes filles et moi passâmes à proximité d'un endroit
où les arbres et l'herbe étaient en feu.

Nous nous arrê tâmes : 38°C, pas un nuage,
rien pour combattre le feu.

Goutte de Pluie avait alors 5 ans. Elle dit qu'elle
allait appeler l'Esprit de la Pluie et c'est ce qu'elle fit.

Elle s'assit les yeux fermés
sur la banquette arrière, jambes croisées,
puis se laissa tomber en avant.

Elle était parfaitement immobile.

Petit Vent et moi la regardions,
ne sachant que faire.

Quelques minutes plus tard elle se releva.

Quelques minutes encore et la pluie déferla en rideaux
si épais que les voitures devaient s'arrêter sur le bas-côté.

Le feu fut éteint d'un seul coup.

J'ai vu cela. C'était un jeu d'enfant.

Je ne m'attends pas à ce que vous me croyiez ;
je vous raconte cela seulement parce que j'ai vu
le prix que nous avons payé
en troquant la confiance pour la raison.

Goutte de Pluie savait exactement quoi faire
et elle l'a fait.

Je l'ai vu.

Je ne m'attends pas à ce que vous me croyiez.

Épilogue

Sur le chemin du Guerrier [...], au lieu de transcender la souffrance de toutes les créatures, nous avançons vers la turbulence et le doute comme nous le pouvons. Nous explorons la réalité et l'imprévisibilité de l'insécurité et de la douleur, nous tentons de ne pas les repousser. Nous les laissons être telles qu'elles sont, même si cela devait prendre des années - voire des vies. Nous avançons à notre rythme, sans agression ni allure forcée. Nous pénétrons toujours plus profondément en nous-mêmes. Avec nous cheminent des millions d'autres, nos compagnons sur le chemin de l'éveil au-delà de la peur.

Pema Chödrön

Si nous voulons voir clairement, avec sensibilité et réelle objectivité, il nous faut impérativement trouver le moyen de ne prendre absolument aucune position en relation avec les pensées, les sentiments et les expériences. Cela est très difficile à faire. Pourtant nous devons le faire. Et bien sûr, la découverte de notre capacité à ne pas prendre position en relation avec les pensées, les sentiments et les expériences, est le fondement même de la perspective de l'Illumination. [...] Pour être en mesure de percevoir le Réel, nous devons d'une façon ou d'une autre, à travers la contemplation et la méditation, trouver un moyen de ne pas prendre position. [...] Finalement, chacun doit se poser cette question : quelle position suis-je en train de prendre et jusqu'à quel degré suis-je vraiment capable de ne pas prendre position relativement à ce que je suis en train de percevoir ? Ce type de méditation doit être pratiqué dans la durée. Ce n'est pas quelque chose qui peut être fait une fois puis abandonné.

Andrew Cohen, "The Paradox of the Fully Awakened Condition.", in What is Enlightenment? (2:1, janvier 1993, 6-7)

Vous n'en avez pas vraiment assez d'avoir peur, ou bien vous laisseriez tomber cela. Quelque part en vous, vous ne voulez pas lâcher; vous y êtes accrochés. Vous ne pouvez pas vous changer, rien ne peut vous changer : ni la Thérapie primale, ni les groupes de travail - rien. La seule chose qui puisse se produire est que vous en arriviez à vous accepter. Même Dieu ne peut pas vous changer. Sinon pourquoi vous aurait-t-il fait comme ceci, et pourquoi ne pourrait-il pas vous changer si vous n'êtes pas correct ? Et s'il vous changeait, vous ne seriez pas qui vous êtes. Il vous a fait de la seule façon qu'il était possible de vous faire. Vous pensez que vous êtes laid, alors soyez laid. Vous n'aimez pas votre corps, vous n'aimez pas votre esprit - ils sont vous, acceptez-les [...].

C'est l'ego qui veut changer, devenir rayonnant, illuminé, unique. Personne ne s'aime. Et c'est là toute la beauté de l'attitude de l'homme religieux - que rien ne puisse être changé, donc mangez bien, vivez, savourez. L'homme religieux ne gaspille pas d'énergie à lutter contre lui-même. Rien n'est erroné, si ce n'est une attitude erronée. Vous essayez de rendre un cercle carré - c'est impossible. Si on le pouvait, ce ne serait plus un cercle.

Osho Rajneesh. *Pre-Darshan Notes*. Poona, Inde : 26 juin 1975

Glossaire

Âme : (voir Être)

Angle mort : connu diversement comme la caractéristique maîtresse, la crampe, le petit tyran, la contamination, l'anomalie principale, l'imperfection principale, le magicien derrière l'écran. Le noyau central autour duquel la structure psycho-émotionnelle, c'est-à-dire l'ego, est construite. Il est évident pour tout le monde sauf pour soi-même. Aucune preuve de son évidence ne sera suffisante pour se convaincre de sa centralité.

Attention : action de focaliser le mental, les sentiments et l'Être sur un objet ou un processus ; l'Être est l'Attention dans un corps humain ; la Conscience (voir aussi : **Être**).

Bonté fondamentale : la nature véritable de l'Être non encombré par l'interférence de l'ego ; l'Être instruit et guidé par la Conscience (suggéré par Chögyam Trungpa Rimpoché)

But : résultat des forces combinées de l'Intention (provenant du centre intellectuel) et du Vœu (en rapport avec le centre émotionnel). Le But réel vient de la Conscience, c'est le début de la Volonté (voir aussi : **Intention, Volonté**)

Centres : certains systèmes peuvent les appeler chakras, lieux de transformation d'énergie dans le corps. Ici, nous considérons principalement 4 centres : intellectuel (tête-cerveau), émotionnel (plexus solaire-cœur), instinctif (nombril) et moteur (base de la colonne). Le Travail parle aussi de 2 centres - intellectuel et émotionnel supérieurs -, qui existent à l'extérieur du corps mais sont reliés à celui-ci et accessibles par lui.

Cercle de Travail (ou Cercle de Travail intérieur) : l'espace intérieur, sans jugement, créé par la non-identification avec ce qui est observé, qui permet à ce qui émerge en moi de le faire sans interférence ; ces petits "je" et groupes de "je" intérieurs qui se sont liés pour soutenir le Travail intérieur ; la connexion du mental et du corps par le biais des sensations corporelles, qui permet le fonctionnement harmonieux des centres.

Conscience : le lien organique, dans l'Instrument biologique humain, avec l'Esprit et le Cœur du Créateur. Source de la vraie Volonté (voir aussi **Volonté**), également appelée par certains le Saint Esprit et par d'autres l'Ange Gardien.

Conscience de soi : la force de vie ou intelligence élémentaire présente dans tous les êtres sensibles ; le "Je Suis" dans l'être ou la présence ; la sensation que j'existe ; l'attention libre sans interférence de l'ego. Chez l'être humain, il y a la possibilité, par un effort conscient, de développer et mûrir cette force au niveau du Créateur ; l'observation de soi est l'un des moyens pour le faire.

Contamination : identification, soit avec le corps et ses fonctions et conditionnements, soit avec des objets extérieurs ou des personnes. L'Angle mort (voir aussi **Angle mort**). Les programmes placés dans les centres énergétiques par ces êtres bien intentionnés (ou non) mais ignorants, qui nous ont influencés dans notre enfance : ces programmes définissent, limitent et circonscrivent le Soi, la vie et le monde, contrôlent ce que nous voyons et sentons et comment nous le faisons.

Corps honnête : un corps consciemment détendu, particulièrement dans des moments de stress ; un corps sans les tensions inutiles de l'identification.

Couloir de la folie : le moment, dans le processus d'observation de soi, où le système des tampons est effacé, l'Angle mort se révèle pleinement, la résistance au Travail est féroce, et un Armageddon intérieur s'ensuit. Le

seul espoir pour mon Travail est de survivre dans la totale confiance dans le Guru, le Dharma, la Sangha, et de pratiquer. Un changement de contexte doit survenir ici. (voir chapitre 17).

Créateur : Qui sait ? Pas "moi", Peut-être "Je".

Ego : la structure psycho-émotionnelle entière, située non seulement dans le complexe intellectuel-émotionnel, mais également dans le centre moteur comme différents mouvements et postures.

Émotion négative : toutes les émotions basées sur la peur, autres que celles en rapport avec un danger pour l'organisme ; les émotions qui ne sont pas de l'amour.

Être : appelé diversement Âme, Atman, Esprit ; il est Attention ou Conscience, non-développé dans la vie ordinaire, développé seulement au prix d'effort particulier, l'effort conscient (voir également : **Attention**).

Identification : "je-suis-ceci-ou-cela" ; la croyance que je ne suis que le corps, ou les fonctions ou phénomènes corporels, ou toute chose autre que l'Attention elle-même.

Intention : provient du centre intellectuel, bien qu'elle puisse venir de plus profond, peut-être de l'Être ; quand elle est combinée avec le Vœu, en relation avec le centre émotionnel, cela peut donner le commencement de la Volonté (voir aussi : **Vœu, Volonté**).

Instrument biologique humain: le corps humain vu d'un point de vue plus objectif.

Labyrinthe : un autre nom pour le complexe intellectuel-émotionnel.

Mécanique : conduit par l'habitude ; pilotage automatique ; inconscient ; ignorant.

Objectivement : la vision d'un objet ou d'un processus sans interférence de l'ego, de ses croyances, ses opinions, ses jugements, ses désirs et aversions, c'est-à-dire : sans identification avec l'objet ou le processus (voir aussi : **identification, ego**).

Sensation : le mouvement de l'énergie dans le corps, tel que révélé par l'Attention, ainsi qu'à travers l'information reçue par les 5 sens.

Souffrance volontaire : diffère de la souffrance ordinaire de l'humanité, qui est due à l'action de l'habitude et des systèmes de croyance, des attentes et des désirs ; c'est le résultat de l'Intention consciente de m'observer honnêtement, sans jugement ni tentative de changer ce qui est observé ; contrairement à la souffrance mécanique ordinaire, la Souffrance volontaire a le pouvoir de changer l'Être. Tampons : Un système dont la fonction est de protéger la structure de l'ego et d'empêcher de me voir tel que je suis, de m'empêcher de voir les contradictions des différents petits "je" en moi. Composés de nombreux éléments, parmi lesquels le blâme, la justification, l'importance de soi, la pitié envers soi-même.

Travail (ou Travail pratique sur soi) : effort conscient, intentionnel, pour m'observer tel que je suis, sans jugement ni tentative de changer ce qui est observé ; me souvenir de moi-même au cœur de ma vie quotidienne ; la souffrance volontaire résulte de l'observation de moi-même tel que je suis, sans tampons, mensonges, blâmes ni justifications.

Vœu : provenant du centre émotionnel, il peut être plus profond, possiblement en relation avec l'Être ; c'est le résultat de la Souffrance volontaire ; c'est le premier cri pour tenter d'obtenir de l'aide, quand je vois la nécessité d'un changement intérieur (voir aussi : **But, Intention, Volonté**).

Volonté : la concentration consciente simultanée des centres intellectuel, émotionnel et instinctif-moteur sur un objet, une action, une direction ou un processus, la capacité de diriger l'Attention (voir aussi : **Vœu, But**).

Volonté d'attention : la capacité fondamentale minimale pour diriger consciemment l'attention sur un objet ou un processus interne, même sous l'emprise de l'identification, et quand aucune autre action n'est possible ; la possibilité de me voir tel que je suis dans ma vie quotidienne.

